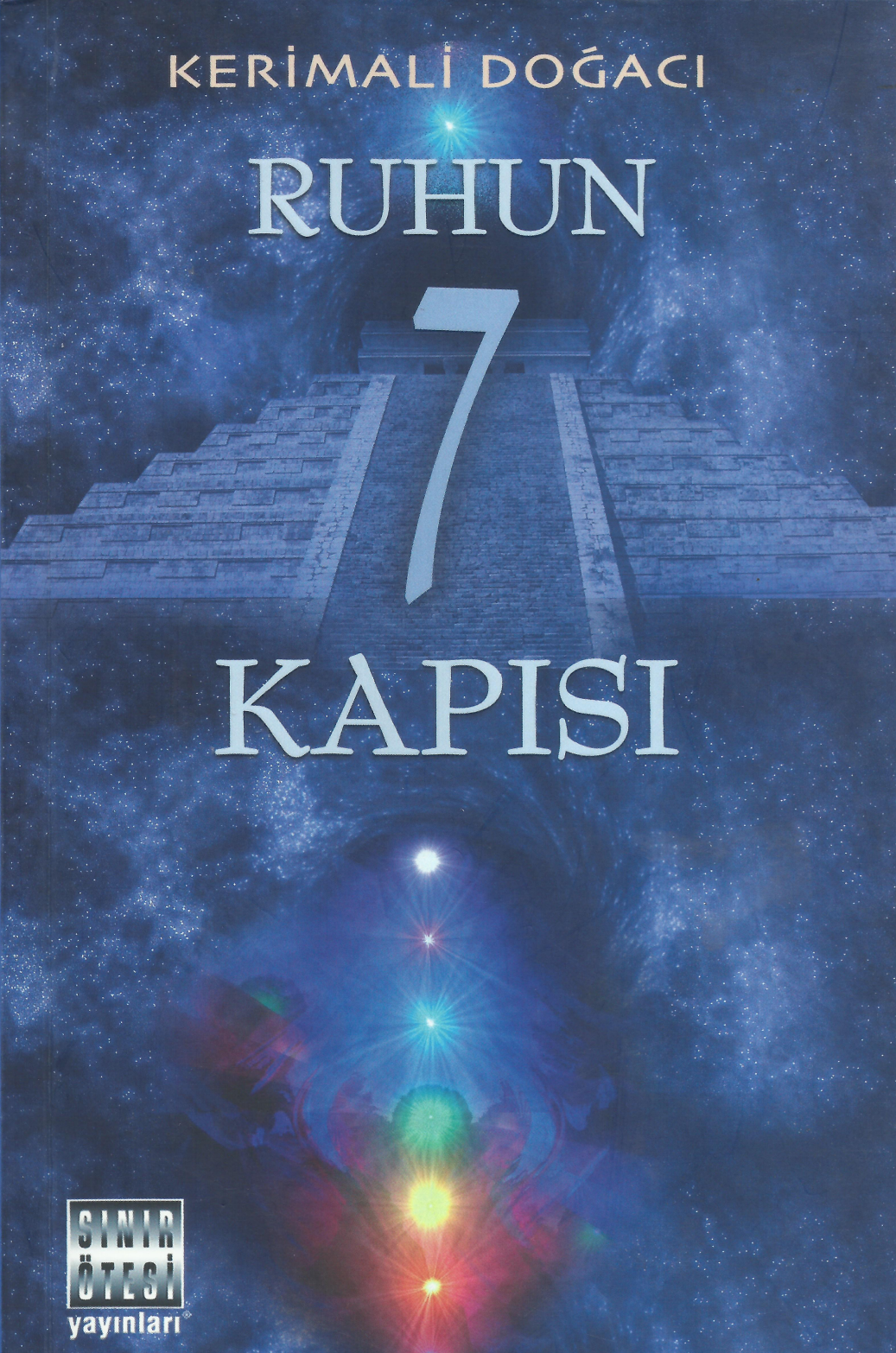
KERİMALİ DOĞACI

RUHUN 7 KAPISI



SINIR ÖTESİ yayınları

RUHUN YEDİ KAPISI

Kerimali Doğacı

SINIR ÖTESİ YAYINLARI

RUHUN YEDİ KAPISI

Kerimali DOĞACI

SINIR ÖTESİ YAYINLARI
REKLAM VE PRODÜKSİYON
HİZ. SAN. TİC. LTD. ŞTİ.

© Bu kitabın tüm yayın hakları, SINIR ÖTESİ YAYINLARI'na aittir.

Telsiz Mah. 85/1 Sk. No: 23/ Dükkan:2 Zeytinburnu - İSTANBUL
Tel: 0 (212) 415 30 19 Faks: 0 (212) 415 18 30

www.sinirotesi.com
e-mail: info@sinirotesi.com

ISBN: 978-975-8312-83-2

- Dizgi Kapak Tasarım : SINIR ÖTESİ YAYINLARI
- Genel Yayın Yönetmeni : Ergun CANDAN
- Dağıtım Sorumlusu : Zeynel YILDIRIM
- Müdür : Ali ÖZCAN
- Editör : Nilüfer ARITAN
- Baskı : DOĞA BASIM İLERİ MATBAACILIK San. ve Tic. Ltd. Şti. İ.O.S.B Turgut Özal Cad. Çelik Yenal End. Merkezi No.117 2A-B İkitelli İST. Tel: 0(212) 407 09 00

1. Baskı: Temmuz 2015

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ 9

1. BÖLÜM 11
Prana Enerji Alanları 13
Enerji Kanalları (Nadiler) 14
Duygusal Arınma Metodu 17
Üç Temel Enerji Kanalı 21

2. BÖLÜM 23
Çakra Nedir? 23
Çakraların Amacı ve İşlevi 26
Ezoterik Şifada Çakraların Önemi 31
Çakralar ve Sağlığımız 33
Çakralar ve Aşk Hayatımız 35
Çakralar ve Sosyal Hayatımız 40
Çakralar ve Cinsel Yaşamımız 54
1.Çakra (Kök Çakra) 66
2. Çakra (Cinsel Enerji/Yaşam Enerjisi Çakrası) 69
3. Çakra (Güneş Sinir Ağı Çakrası) 73
4. Çakra (Kalp Çakrası) 75
5. Çakra (Boğaz Çakrası) 81
6. Çakra (Üçüncü Göz Çakrası) 84
7. Çakra (Tepe Çakra) 86
Çakralar ve Beslenme Sistemi 87
Kırk Dokuz Günlük Çakra Aktivasyon Programı 90

3. BÖLÜM 93
Kök Çakra 93
Sakral Çakra 99
Solar Pleksus Çakrası 106
Kalp Çakra 113
Boğaz Çakrası 119
Üçüncü Göz Çakrası 126
Taç Çakra 134

4. BÖLÜM 141
Çakra Nefes Teknikleri 141
Çakraları Dengelemek İçin Nefes Teknikleri 142
Kök Çakra Nefes Çalışması 144
Sakral Çakra Nefes Çalışması 145
Solar Pleksus Çakrası Nefes Çalışması 145
Kalp Çakrası Nefes Çalışması 146
Boğaz Çakrası Nefes Çalışması 147

Üçüncü Göz Çakrası Nefes Çalışması 147
Tepe Çakrası Nefes Çalışması 148
Çakra Meditasyonları 148
Kök Çakra Meditasyonu 151
Sakral Çakra Meditasyonu 153
Solar Pleksus Çakrası Meditasyonu 154
Kalp Çakrası Meditasyonu 156
Boğaz Çakrası Meditasyonu 158
Üçüncü Göz Çakra Meditasyonu 159
Tepe Çakrası Meditasyonu 162
Çakralar ve Farkındalık 163
Çakralar ve Duygusal Farkındalık 186
Duygusal Farkındalık Meditasyonu 188
Çakralar ve Psişik Güç 191
Solar pleksus çakrası ve psişik güç 195
Solar pleksus çakrası ve ağaç şifası 196
Kalp çakrası ve psişik güç 198
Kalp çakrası ve gönül gözü çalışması 199
Boğaz çakrası ve psişik güç 203
Boğaz çakrası ve yaratıcı proses 206
Üçüncü göz çakrası ve psişik güç 209
Üçüncü göz çakrası ve alternatif zaman oluşturma çalışması 211
Tepe çakrası ve psişik güç 215

5. BÖLÜM 217
Çakra Sembolleri 217
Çakra Kartları Hazırlama 220
Çakra Mandalaları (Enerji Kabı) 222
Çakra Testi Yapma ve Dengeleme Araçları 224
Pendul (Sarkaç) Yöntemi 225
Dovsing (dowsing) Çubuğu yöntemi 228
Kinezyoloji Testi (kol ya da kas testi) Yöntemi 232
Çakra ve Yoga 235
Güneş Selam Yogası Nasıl Yapılır? 239

6. BÖLÜM 243
Çakra Afirmasyonları 243
Çakralar ve Bedendeki Yansımaları 247
Mudralar ve Çakra 249

KAYNAKÇA 250
ÇAKRA MANDALALARI 251

Tüm desteğini esirgemeyen yol arkadaşım Önder ERGİŞİ, yardımları ve bilgileri için Ebru Elif MORALI, emekleri için Güven YILMAZ, manevi desteği için Fatma KIRKBEŞOĞLU, değerli bilgileri ile gelişimime yön veren Adil MAVİŞ ve yapabileceği her konuda her türlü yardımı ve desteği esirgemeyen Narin SADIKOĞLU; can'lar sonsuz teşekkürler...

SUNUŞ

Yaşam eşsiz bir armağan. Her saniye durmaksızın mucizeler gerçekleşmektedir. Eğer kendi yaşamımız bize bir armağan ya da mucize gibi gelmiyorsa bunu değiştirebiliriz. Değişime kendimizden başlayarak geriye kalan her şeyi olumlu yönde değiştirebilme gücünü içimizde taşırız.

Kendi farkındalığımızdan uzaklaştığımız sürece hayatın mucizelerinden de uzaklaşırız. Kendi varlığımızın ne olduğunu ve nasıl işlediğini anladığımızda zor ve karmaşık gelen yaşam basitleşmeye başlar. Tüm bakış açımız değişir.

Hayat basittir. Sadece yapılması gerekenler vardır; sabah uyanmak, çalışmak, sevmek, sevilmek, yürümek gibi. Yapılması gerekenleri tam yapılması gerektiği zaman, olması gerektiği gibi yaptığımızda yaşam pozitif olarak bizimle akar. Siz tüm elementlere sahip topraktan ve evrenin öz ruhundan meydana geliyorsunuz, ne yapmanız ve nasıl yapmanız gerektiğini aslında çok iyi biliyorsunuz.

Siz bu toprağın çocuklarısınız. İçinizde tüm evrenin bilgisi bulunuyor ve her yeni bilgi akaşadan her daim size akmaya devam ediyor. Bazen yaşam şeklimiz bu bilgiden uzaklaşmamıza neden olabilir. Neden ne olursa olsun yeniden kendi farkındalığınıza ulaşabilirsiniz. İçinize bakmanız yeterli.

Kendi farkındalığınız için bir rehber olması için bu kitabı

hazırladım. Sadece kitabı okumak bile hayatınıza pek çok şifanın gelmesini sağlayacaktır. Pozitif yönde bilinçaltı yönlendirmeleri ile içsel değişimi, kitabı okurken bile sağlamanızı amaçladım. Aydınlanma yolculuğunda kolay ve basit uygulamalarla hayatınıza yeni bir başlangıç yapabilirsiniz.

Unutma! Sen mükemmel bir yolcusun.

Kerimali Doğacı

1. Bölüm

Enerjilerin oluşumu, yayılımı, izledikleri yol; enerjileri anlamamızı ve onları nasıl kullanacağımızı bilmemizi sağlayacaktır. Evrendeki ilk yaratım enerjisi, bildiğimiz ve bilmediğimiz her oluşumu meydana getirmiştir. Yaratım enerjisi oluşturduğu her bir varlığa da kendisinin tüm özelliklerinin bir parçasını vermiştir. Yaratılmış bir varlıkta, bu sayede yeni varlıklar oluşturabilme özelliğine sahip olmuştur. Varlık kelimesini, sadece bildiğimiz anlamda yaşayan canlılar olarak düşünmeyin. Evrendeki canlı veya cansız, somut veya soyut olarak tanımladığımız, tanımlayamadığımız ve hâlâ varlığını bile bilmediğimiz her şey olarak algılayın. Temel olarak bize öğretilen, canlı ve cansız varlıklar ya da somut ve soyut olanlar olarak sınıflandırmamız bizi sınırlı bir düşünceye götürebilir. Yaratılmış her şey yaşamaktadır. Her bir varlık yaşam enerjisini içinde taşır. Bu yaratım enerjisine güç veren ve aynı zamanda ilk yaratımla oluşan ve oluşturduğu her bir parçanın içinde durmadan hareket eden enerjiye yaşam enerjisi diyoruz. Günümüzde bu kavramı en çok Chi veya Prana olarak duyuyoruz.

Dünya üzerinde yaşamış tüm toplumlar yaşam enerjisini biliyorlardı ve aynı şekilde tanımlamışlardı. Her bir toplumun

yaşam enerjisine verdiği farklı bir isim vardı. İsimleri farklı olsa da tanımları aynı, kullanım amaçları benzerdi. Yaşam enerjisini açığa çıkarma ya da doğru yönlendirme teknikleri benzer bir temele oturmakla birlikte, uygulamaları farklılıklar gösterebiliyordu. Kendi bulundukları coğrafi konum, bitki örtüsü, yaşadıkları bölgedeki diğer canlı varlıklar, toprak yapısı, yer altı kaynakları, inançları, gelenekleri bu tekniklerin farklı olmasına neden oluyordu. Tüm yöntem ve teknikleri incelediğimizde aynı ortak noktada buluştuklarını fark ediyoruz. Niyet, nefes, inanç, düşünce kontrolü, duygu durum kontrolü, insan bedeni, ses, koku, sembol, destekleyici organik ve inorganik maddeler tüm tekniklerin sıralamasını oluşturmaktadır.

Evrenin yaşam enerjisi, öncelikle evrenin hafızasına ya da aklına akar. Evrenin hafızası ya da aklı demek, onun aşkın durumunu anlatmaya yeterli olmadığı için ruhu demek daha doğru olacaktır. Kadim toplumların kullandıkları kelimeleri, günümüz diline çevirdiğimizde şu anki dil yapımıza uygun olmayan ya da açıklamada yetersiz kalmamızdan kaynaklı olarak kavramların içerdikleri anlamlara göre yeniden oluşturulmaları gerekmektedir. Bu yüzden bir kavram kargaşası oluşturmamak adına akıl yerine günümüzde ruh kavramını tercih etmek daha doğru olacaktır.

Yaşam enerjisi, evrenin ruhuna aktıktan sonra dört elemente akar. Dört element de şu an bildiğimiz ve tanımladığımız her varlığı oluşturan, onları maddeleştiren enerjilerdir. Kavramsal olarak eğer bu ilişkiyi anlatırsak prana; hava, toprak, su ve ateş elementlerine akar. Tüm varlıklardan da duygu, düşünce, yaşam ve ölüm arasındaki her faaliyetten yeniden çıkarak elementlere, elementlerden akaşaya akarak sonsuz bir spiral şeklinde hareket etmeye devam eder. Prana ve akaşa ile ilgili daha fazla bilgi edinmek için "Kadim Bilgelik Ezoterik Şifa" adlı kitabımı okuyabilirsiniz.

Prana Enerji Alanları

Prana, durağan bir enerji değildir. Hareket prensibini bünyesinde taşır. Prana, bedenimiz dışında evrenin her bir yapısında bulunur. Gezegenlerde, yıldızlarda, en küçük atomda dahi bulunan ve onların yaptığı her harekette, oluşumda, faaliyette olan enerjidir.

Prana, kısaca ve öz olarak hayat enerjisidir. Solunumda, damarlarda, kaslarda, sinirlerde ve zihinsel yapıda devreler yapıp insan mekanizmasını canlandırır. Prana, bizim bildiğimiz ve bilmediğimiz tüm mekanlarda bir akış hâlindedir. Bu bilinen ve bilmeyen mekana akaşa denir. Sanskritçe "Kas" kelimesinden türemiştir ve anlamı parlamak demektir. Bizim bildiğimiz üç boyutlu âlemin dışında, tüm âlem ve boyutları anlatmaktadır. Prana ve Akaşa arasında yakın bir bağ vardır.

Prananın, yani yaşam enerjisinin büyük bir bölümü beyine taşınmaktadır. İnsani tüm faaliyetleri yapan bu organın işleyişine zihin adını verebiliriz. Prana da zihinsel faaliyetlerle ilgilidir çıkarımını rahatlıkla yapabiliriz. Üçüncü boyut dahil diğer tüm boyut ve mekanları tanımlayan akaşayı anlamak da bir şuur faaliyetidir.

O halde şuur ve zihin mekanından bahsedebiliriz. Buna da "Cittakaşa" denilmektedir. Prana, nasıl süptil[1] prensibi içermekte ise akaşa da mekan olarak evrenin ruhunu içermektedir. Bu iki yapının birleşiminden de dört element meydana gelmektedir.

Evrende bulunan ve tüm varlığının oluştuğu bu dört element evrenin yegâne güçlerindendir. Bu dört elementin en yüksekten en aşağıya doğru sıralaması şu şekildir. Hava elementi (Vayu Tatvası), su elementi (Apas Tatvası), toprak elementi (Prithivi Tatvası) ve ateş elementi (Tejas Tatvası). Sıralama için farklı farklı yorumlar olsa da doğru olan sıralama bu şekildedir. Tüm elementlerin toplamından ve daha faz-

lasından oluşan beşinci bir element daha vardır. Ruh, akıl elementi olarak isimlendirmiş bu tatva[2] Akaşa elementidir.

Prananın, bedenimizde bir organ gibi yerleştiğini anlatan kaynaklar da bulunmaktadır. Bazı kaynaklarda silindir şeklinde düz bir boru, bazı kaynaklarda bir göz, bazı kaynaklarda boğaz bölgesinde ceviz büyüklüğünde bir organ olarak anlatılmıştır. Prananın, bedenimizde enerji kanalları sayesinde aktığını kabul ediyoruz. Ana kabul gören anlayış ise; düz bir şekilde kuyruk sokumundan (birinci çakra) başlayıp, başımızda bulunan bıngıldak bölgesinde (tepe çarka) biten içi boş bir boru şeklinde olduğudur. Asıl olan ise; prana kaynaklarından[3], prana organları[4] ile aldığımız yaşam enerjisini, bedenimizdeki enerji kanallarına, kanallardan da enerji bedenlerine ve enerji merkezlerine aktarıyoruz. Pranayı, enerji bedenlerine (aura) ve enerji merkezlerine (çakra) dağıtma görevini üstlenen bu yapıya Nadiler ismi verilmektedir.

Enerji Kanalları (Nadiler)

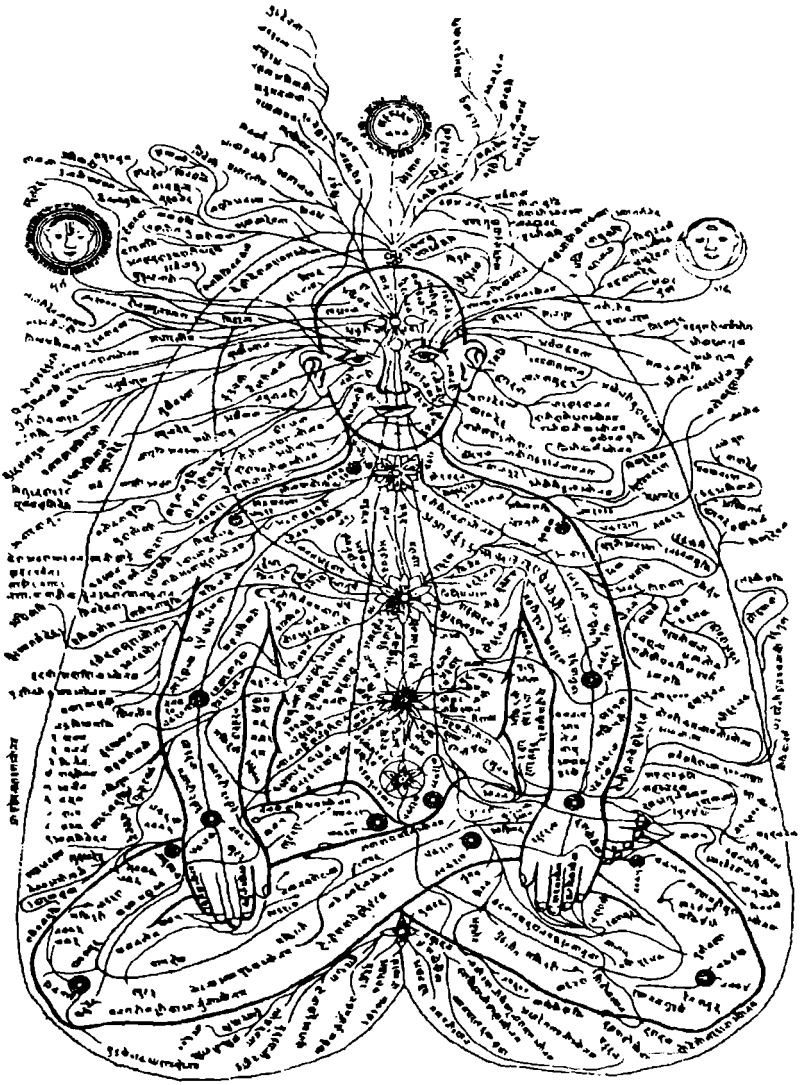
Nadiler, sinir sistemimize benzer bir yapıya sahiptir. Pranayı bir omurilik kabul edersek, omurilikten çıkan ve bedenin her yanını saran sinirler gibi nadiler de, pranadan çıkar ve tüm bedeni sarar. Damar yapısına da benzetilebilir. Nadilerin sayısı için, farklı farklı kaynaklarda değişik rakamlar belirtilmiş olmasıyla birlikte ortalama olarak üç yüz seksen bin nadi bulunur. Nadiler, eterik bedende bulunur, zeki ve ince beden olarak kabul edilir. Nadilere benzer olan sinirler ise fiziki

1 Süptil: İngilizce "subtle" kelimesinin karşılığıdır. İnce, latif anlamlarını taşır. Maddenin bilinen üç haline oranla daha ince, hızı yüksek ve yoğunluğu daha az hallerdeki maddeleri niteleyen bir sıfattır.

2 Tatva: Tattva, tattvaa, tattwa şeklinde birden fazla yazılma şekli vardır. Kitapta okunduğu hali ile yazılmıştır. Sanskritçe; gerçeklik, unsur, element anlamlarına gelir.

3 Kozmik enerji, güneş, hava ve yiyeceklerin tatları.

4 Deri, dil, burun, akciğer.



Şekil 1: Nadilerin temsili görünümü

bedene aittir, fiziki beden, kaba beden olarak kabul edilir.

Bedenimizde prananın izlediği yol olan nadiler, geleneksel Çin tıbbındaki akupunktur noktalarında bulunan Chi enerjisinin, bedendeki enerji kanallarından çıktığı, girdiği ve birleştiği yerlerdir. Tedavi aracı olarak bu noktaları, iyileştirici unsur olarak kullanırlar.

Akupunktur, pek çok ülkede yasal olarak tıp doktoru olan kişiler tarafından uygulanmaktadır. Çok uzun yıllar eğitim almak gerekir ki başarılı bir akupunktur uygulayıcısı olunabilinsin. Bedenimizde yansıma bölgeleri vardır. Kulak, bu yansıma bölgelerinden birisidir. Bedenimizin bir kopyası kulakta bulunur. Tüm bedenimize yayılan enerji kanallarının yansıması da bu nedenle kulakta da vardır. Çalışması kolay olduğu için en yaygın olarak kullanılan akupunktur çeşidi kulak akupunkturudur.

Nadilerin kendisi akupunktur noktaları değildir. Birden fazla nadi kanalının çakıştıkları noktalar enerji merkezlerini oluşturur. Geleneksel Çin tıbbında, beş element kanunu ve yin yang organlarına göre bir sistem oluşturulmuştur. Çakışan enerji kanalları ve bu sistemlerin ışığı altında enerji meridyenlerini temel olarak belirlemişlerdir. Fiziki veya ruhsal sorunların çözümü, organlarla ilişkilendirilmiş meridyenler üzerindeki noktaların uyarımı ile sağlanır. Tedavi için bir meridyen ya da bir nokta yerine kombinasyonlar ve temel kanunlar kullanılmıştır. İğne, moxa, doğal taş, mıknatıs gibi aletleri kullanarak, noktada oluşan blokaj çözülür ve prananın yeniden sağlıklı bir şekilde akması sağlanarak tedavi gerçekleştirilir. El ile basınç yapmak, masaj yapmak, iğne batırmak, tohum bağlamak gibi pek çok yöntem bu amaç için kullanılmaya devam etmektedir. Teknoloji geliştikçe, elektrik ve lazer veren aletler de yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır. Akupunkturda temel olan doğru noktayı bulmaktır, doğru nokta uyarılmaz ise tedavi gerçekleşmez. Yanlış bir noktaya basınç yapmak bir hastalığın oluşmasına neden olmaz, sadece tedavi tamamlan-

mamış olur. Enerjilerin yönleri vardır ve bu yönlerdeki akış azaltılmak veya arttırılmak istenirse, yanlış bir akış yönü oluşturulursa o zaman sorun çıkabilir. Akupunkturda genellikle, akış yönüne göre tedavi uygulanmaz, akışı arttırmak veya azaltmak asıl amaç değildir. Önemli olan, blokajın kalkması ve sağlıklı olarak pranarın yeniden akarak bozulmuş yin yang dengesinin sağlanmasıdır.

Bedenimizde, temel olan on iki meridyen vardır. Bu meridyenlerin giriş ve çıkış yerleri çok önemlidir. Tüm noktalara yayılan prana, bu giriş ve çıkış bölgelerini kullanır. Bu bölgelere, blokajı çözmek için basınç uygulanırsa, bir çözülme gerçekleşir. Niyet, nefes, duygu ve düşünce kontrolü ile bu basınç birleşirse, dakikalar içinde gerçekleşen bir şifa oluşur. Tüm bu bilgilerden yola çıkarak Gary Craig duygusal arınma metodunu geliştirmiştir. Bu metoda kısaca E.F.T (Emotional Freedom Technique) denmektedir. Zaman içinde, bu yöntemi kullanan kişiler, bazı eklemeler yaparak geliştirmiş ve kişiselleştirmiştir. Gelişmeye açık, öğrenmesi ve uygulaması çok kolay olan ve çok hızlı çözüm veren bir tekniktir.

Duygusal Arınma Metodu

Kilo alıp verme, aşk hayatınızın düzene girmesi, öfke denetimi, sigarayı bırakma, düzenli uyuma, ağrı giderme, kas gelişimi, mutsuzluk gibi fiziksel veya ruhsal sorunlarınızın çözümünde veya istediğiniz yeni bir özelliği kazanmaya kadar, her konu için bu yöntemi kullanabilirsiniz.

Duygusal arınma ya da duygusal özgürleşme olarak tanımlayabileceğimiz bu yöntem, bir alternatif tıp yöntemidir. Bedendeki enerji merkezlerinde (enerji meridyenlerinin giriş çıkış noktaları) biriken duyguların dışarı atılması, yani o negatif duygulardan arınma yolu ile yapılan bir yöntemdir. Dünyada çok yaygın olarak kullanılmaktadır. Uygulaması çok basittir ve çok hızlı sonuç alınır. Basit bir düzeni vardır. Bu

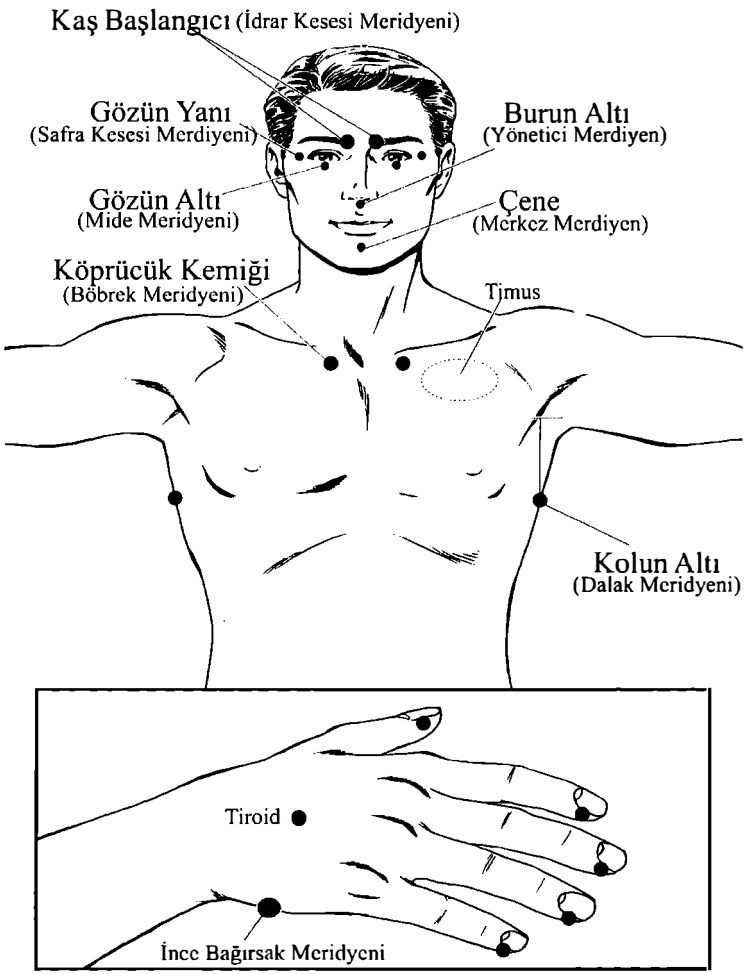
düzende ilerleyerek, ister ağrılarınızdan kurtulun, ister kilolarınızdan, ister konsantrasyonunuzu arttırın, ister hafızanızı geliştirin. E.F.T, resimde (Bkz. Şekil 2) gördüğünüz noktalara, parmak uçlarıyla hafif vurarak uygulanır. Sistemin uygulama düzenini takip ederek, hemen çalışmaya başlayabilirsiniz. Çalışma boyunca nefesinizi tutmayın, derin derin nefes alarak çalışmanızı yapın.

Önce sorununuzu tespit edin. "Ben kiloluyum, ben sinirliyim, ben çok uyuyorum" gibi. Ana sorunu, en basit hâliyle belirleyin. Birden fazla sorun için, ayrı çalışma yapın. Aynı konuyu ilgilendiren ama içeriği farklı olan duygularınız için de ayrı ayrı çalışın. Sorununuzu bir yere not edin ve seviyesine 0-10 arasında bir puan verin. Mesela, başım ağrıyor; 10 üzerinden 8 diyebilirsiniz, sonra çalışmanızı yapmaya başlayın. Çalışma bitiminde ağrının ne kadar kaldığına bakın. Eğer çalışmalarınızdan sonra sıfıra inmezse, çalışmayı yeniden hemen tekrar edebilir ya da sadece bir bölümünü yenileyebilirsiniz. Fiziki ya da duygusal sorunların bir tanesi için tek seferlik bir uygulama yapmak çoğu zaman yeterlidir. Eğer, duygusal sorun büyükse birkaç gün de çalışabilirsiniz.

Ben kiloluyum demek tek bir sorun değildir. Kilolu olmanızın ve kilo verememenizin birden fazla nedeni vardır. Çok yemek yiyorum, spor yapmaktan hoşlanmıyorum, diyet yapmayı sevmiyorum gibi birden fazla sorunu tespit edip her sorun için ayrı çalışmalar yürütmeniz gerekir. Bazı kişiler kilolu insanları şirin ve güçlü bulur. Pek çok aşırı kilolu kişi bilinçaltlarında "zayıflarsam insanlar beni şirin ve güçlü bulmaz" korkusunu taşır. Bu farkında olmadıkları korkuları aslında istedikleri kiloya erişmelerindeki en büyük engeldir. Bu nedenle uzman biri ile çalışmıyorsanız ilerleyen bölümlerdeki duygusal farkındalık çalışmalarını yaptıktan sonra E.F.T uygulamalarını yapabilirsiniz.

Sorunuzu sesli olarak tekrar ederek Şekil 2'deki noktaları parmak uçlarınızla uyarın. Önce, göz bölgesindeki noktalarla

başlayın. Parmak ucunuzla hafif hafif vurun. Noktayı uyarırken de sorununuzu tekrar tekrar söyleyin. İsterseniz bağırarak bile söyleyebilirsiniz. Kaç defa vurduğunuzun ya da kaç defa tekrarladığınızın bir önemi yok. İstediğiniz kadar yapabilirsi-



Şekil 2: E.F.T noktaları

niz fakat, tek bir nokta için 5-10 arası vuruş yeterlidir.

Sorununuz için bir şifre belirleyin, bu şifre karşılaşma olasılığınız olmayan herhangi bir kelime olsun. Karşılaşma olasılığı olsa bile sorun değil. Bilinçaltınız programlanacağı için, sonradan karşılaşsanız bile bir önemi kalmaz. Örneğin duygusal sorunlardan dolayı çok yemek yiyorum ve kilo alıyorum. Bu sorunun şifresi "cadmo" olsun.

Tüm noktaları yeniden parmak ucunuzla vurarak uyarmaya devam edin. Bu uyarma işlemi sırasında belirlediğiniz şifreyi de tekrar edin. Yine vurma ve şifre tekrar etme sayısının bir önemi yok. Sonra, hiçbir şey söylemeden göz çevresinde ve el üzerinde bulunan noktalarını uyarın. Çalışmanızı bu şekilde bitirebilirisiniz.

Sorun ortadan kaybolduğu veya ortadan kaybolmaya başladığı için, enerjisel düzeyde onun olduğu yerde bir boşluk meydana gelir. Bu boşluk, kendi kendine negatif bir duygu ile dolmasın diye pozitif duygular içeren cümleler söylenir. Kısaca olumlama çalışması yani yeni bir olumlu duygu için E.F.T yapın.

"Kendi kendime mutluyum, kendimi seviyorum, kendimi olduğum gibi kabul ediyorum" gibi, olumlu cümleler kurun. Kendinizi onaylamanız çok önemli. Düzeni bozmadan aynı şekilde bu defa olumlama yaparak yeni bir çalışma yapın. Öncelikle olumlu bir cümle ile tüm noktaları uyarın. Sonra bu olumlamanıza bir şifre belirleyin. Bu defa bildiğiniz hep karşılaşabileceğiniz bir şey olsun. Örneğin şifre su veya kırmızı gibi bir kelime olsun. Şifre ile noktaları uyarın. El çevresindeki noktaları ve göz çevresindeki noktaları uyarın. Çalışmanızı tamamlayın.

İhtiyaç duyduğunuz her şey için yapabilirsiniz, isterseniz başkalarına da uygulayabilirsiniz. Çocuklarınızla, E.F.T. yöntemini bir oyun gibi oynayabilirsiniz. Hem çocuklarınızın gelişimine destek vermiş, hem de çocuğunuzla keyifli bir zaman geçirmiş olursunuz. Her konuda yapabilirsiniz. Bu yöntemde

ayaktaki bulunan nadi kanallarının giriş çıkış notları bulunmamaktadır. Çalışmanın kolaylaşması için ayak noktaları es geçilmiş olabilir. Ek olarak timüs salgı bezimiz de çalışmada kullanılmaktadır. Tek başına timüs bezinin uyarılması bile mucize iyileştirmeler sağlamaktadır.

Duygusal arınma yöntemi, enerji kanalları, olumlama, olumsuzlama, tekrar etme, basınç uygulama, çapalama, nefes kontrol etme ve bilinçaltı yasalarını beraber kullanılması açısından çok değerli bir yöntemdir. Meridyen tedavisi ile ilgili olarak shiatsu mesaj yöntemini, 12 meridyeni ve meridyen üzerindeki noktaları uyarmaya yönelik çok etkili teknikleri araştırarak bu konuda gelişmeye devam edebilirsiniz.

En önemli Enerji Kanalları (Nadi) ise üç tanedir. Bunlar; İda, Pingala, Sushumna kanallarıdır. Çakraların yerlerini, özelliklerini, kadın ve erkeğe göre farklılaşmasının sebebini ve daha pek çok değişkeni bu üç temel nadi belirlemektedir.

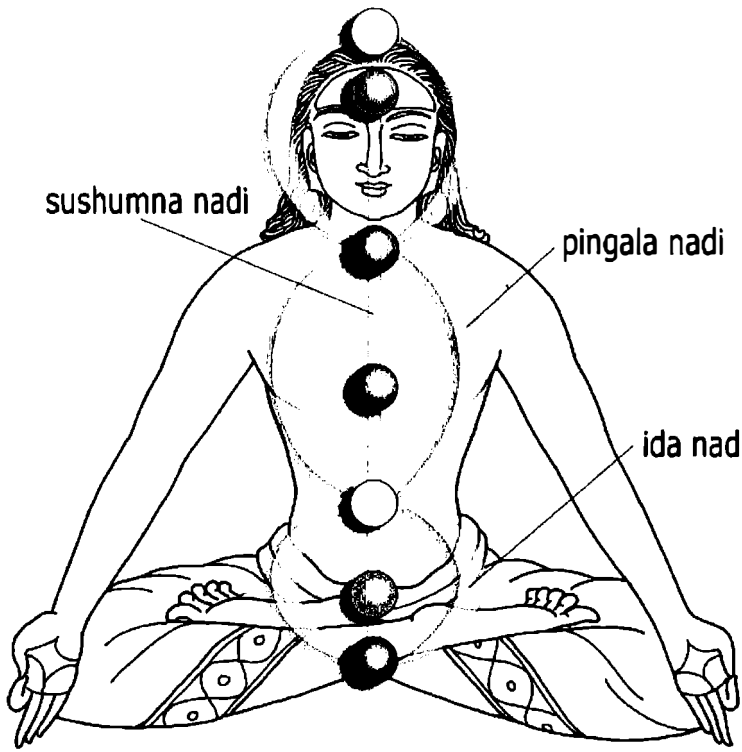
Üç Temel Enerji Kanalı

İda, duygu gücünü anlatır, soğuk ve sakinleştiricidir. Hislerimizi yönetir, beynin sağ tarafı ile ilişkilidir. Sol burun deliğini, aydan gelen enerjileri ve dişil yanımızı temsil eder. Ay, Jüpiter, Venüs ve Merkür gezegenleri ile bağlantılıdır. Pazartesi, Çarşamba, Perşembe ve Cuma temsil ettiği günlerdir.

Pingala, akıl gücünü anlatır, ısı ve aktiflik doludur. Beynimizin sol tarafıyla ilgilidir, mantığımızı yönetir. Sağ burun deliğini, güneşten gelen enerjiyi ve erkek yanımızı temsil eder. Güneş, Mars ve Satürn gezegenleri ile bağlantılıdır. Pazar, Salı ve Cumartesi temsil ettiği günlerdir.

Ana enerji kanalımız Sushumna (Suşumna)'dır. Omurgamızın ortasından geçer. İda ve Pingala kanallarından nefes alırken Prana içeri alınır ve nefes verirken negatif enerjileri

(zehir ve toksinleri) dışarı atarlar. Kök çakradan buruna kadar olan alanda İda ve Pingala; Sushumna'nın sağından ve solundan kıvrılarak geçer. Taç ve kök çakra bu enerji kanalı ile birbirine bağlıdır. Diğer çakralar da bu kanala bağlıdır. Başlangıç, bitiş ve tam kesiştiği noktalarda ise çakralar yerleşmişlerdir.



Şekil 3: İda, Pingala, Sushumna

2. Bölüm

Çakra Nedir?

Zihninizi, bedeninizi ve ruhunuzu kendiniz iyileştirebilirsiniz. Kendi kendinize şifa vermenin en kolay yollarından bir tanesi de çakralarınızın dengelenmesi üzerinedir. Çakraların içerdikleri özleri tanıyıp, yaşamımızda kullanmak için, her çakradan yayılan enerjinin farkına varmak ve bazı teknikler kullanarak çakralarımızı dengelemek yeterli olabilmektedir. Varlığımız iç içe geçmiş karmaşık ve zengin dünyalar gibidir. İnsanın yapmış olduğu hiçbir makine, insanın kendi varlığı kadar karmaşık ve üstün bir zeka ürünü değildir. Modern tıp ve kozmik bilimin ortaya çıkardığı bilgiler, tek bir parçamızın bile eşsiz ve mükemmel bir dünya olduğunu ortaya koymaktadır.

Fiziki bedenlerimizin ötesinde enerji bedenlerimiz ise daha anlaşılabilir, daha kolay ve geniş bir işletim sistemine sahiptir. Fiziki bedenimizde tek bir hücrenin içindeki bir yapıyı anlamak ve onun işlevini çözmek yıllar alırken, enerji yapımızı kavramak ve onu iyileşmemiz adına kullanmak çok daha kolay ve pratiktir. Fiziki bedenimizi anlamak ve iyileştirici özelliğini kullanmak için uzun yıllar okumak ve belli unvanlar almak gerekirken, enerjileri herkes rahatlıkla öğrenebilir, ken-

disi ve başkaları için yararlı hâle getirebilir. Çakralar enerji çalışmaları için hayati bir önem taşır. Çakraları öğrenmek, tüm hayatımızı daha sağlıklı ve mutlu geçirmek sanıldığından daha kolay ve pratiktir.

Kadim çakra sistemi, kendimizi anlamanın bir yoludur. Çakra; Asya, Ortadoğu, Kuzey Amerika, Kuzey Afrika, Güney Amerika gibi pek çok yerleşim yerinde, düşünce sistemlerinde, kültürel yapılarında, inançlarında, felsefelerinde ve öğretilerinde, insan vücudunda bulunan fiziksel ve metafiziksel enerjinin ana noktası olarak kabul edilmiştir. Dilimizde; Çakra (chakra) veya Şakra (shakra) olarak iki şekilde ifade edilir.

Çakralar; bedenimizde bulunan, Yaşam Enerjisini (Prana) tüm vücuda dağıtan enerji merkezleridir. Çakra; Sanskritçe, tekerlek, çark, disk, halka gibi anlamlara gelir. Ateş çarkı da denir. Çakralar gerçekte anafor gibi dönen küçük girdaplardır. Sürekli devir hâlindedirler. Devir yönüne bağlı olarak enerjiyi çeken veya iten bir şekilde dönüş hâlindedirler. Bunun dışında çakralar, iç yaşam enerjisinin dağıtım merkezi, iç enerji kanallarının buluştuğu, enerjinin bedene girip çıktığı ve farklı enerji düzeylerine dönüştürüldüğü kesişme noktalarıdır. Daha önce bahsettiğim gibi üç temel nadinin birleştiği yerler ana çakra merkezleridir. Diğer nadilerin kesiştiği yerler de aynı şekilde çakra alanlarıdır. Bu nedenle bedenimizde yaklaşık seksen sekiz bin çakra olduğu düşünülmektedir. İnsan bedeninin hemen hemen her bölgesinde enerji alışını, dönüştürülmesini ve üretimini gerçekleştiren enerji merkezleri vardır. Bu çakra merkezlerinin çoğu çok küçüktür ve enerji sisteminde büyük rol oynamazlar.

Yedi esas çakra mevcuttur. Omurganın merkezinden geçen Suşumna Nadi kanalında yerleşmektedir. Suşumna Nadi, anüs ile cinsel organ arasındaki bölgeden başlayarak başın tepesinde bitmektedir. Fiziksel bedenimizde ise omurilik boyunca merkezlenmişlerdir. Ayrıca kırk kadar ikincil çakra vardır. Bunların çoğu dalak, ense, avuç içi ve ayak tabanların-

da bulunur. Bunlar da önemli işlevlere sahiptirler. Enerji merkezleri, güçlü elektrik alanlarıdır, gözle görülemezler. Bu yedi güç istasyonunun her biri bedenimizde hormon salgılayan bezlere karşılık gelir. Bu bezlerin hormon üretimini uyarırlar. Başka bir deyişle, fizik bedenimizdeki iç salgı bezleri enerji bedenimizdeki çakralara karşılık gelirler. Bedenimiz içindeki elektromanyetik aktivitelerin toplandığı yerlerde bulunurlar. Bunlar vücudumuzun ön tarafında, orta kısımda aşağıdan yukarıya doğru sıralanmışlardır. Başın hemen üzerinden başlayarak, genital bölgeye doğru; tepe çakrası, alın çakrası, boğaz çakrası, kalp çakrası, güneş sinir ağı çakrası, sakral çakra ve kök çakra şeklinde sıralanırlar. Hipofiz, Epifiz, Tiroit, Timüs, Pankreas, Böbreküstü Bezleri, Testis ve Yumurtalıklar çakra merkezleri tarafından yönetilirler. Buradan yola çıkarak; modern tıbbın iç salgı bezleri üzerinde yaptığı çalışmaları yüz yıllar önce kadim uygarlıkların enerji merkezleri üzerinde yaptıklarını söyleyebiliriz. Yoga, Reiki, Meditasyon, Nefes Egzersizleri, Akupunktur gibi birçok terapi sitemi, çakraların enerji dengesinin sağlanmasına yönelik çalışmalar yapmaktadır.

Enerji merkezleri, bedenimize giren enerjiyi sıkı bir akım hâlinde çeker ve belirli organlara dağıtırlar. Genel enerji alanından içeri gelmekte olan enerji akımı sayesinde hızlı dönme hareketi oluşur. Suda oluşan girdaplara benzetilebilir. Suyun çabuk etkilenmesi ve bulunduğu yerin şeklini alması gibi çakralar da çabuk etkilenirler. Bu nedenle, enerji alanındaki herhangi bir önemli değişim enerji merkezlerine yansımaktadır. Sağlıklı çakra sisteminde enerji merkezlerinin şekilleri dengeli ve simetriktir. Tüm parçaları birbirleriyle ritmik bir uyum içindedir. Çakralar hiçbir zaman durmazlar. Bu nedenle de kapanmazlar. Çakraların kapanması tabiri bu nedenle yanlıştır. Çakraların dengesi bozulur. Bu dengesizleşme ya da bozulma, girdapların dönüş hızlarının ve akımın kalitesinin değişmesine göre oluşmaktadır. Her çakranın titreşim hızı değişiktir.

Enerji merkezleri bedensel, ruhsal ve zihinsel sağlığımız

üzerinde önemli etkiler yaparlar ve ruhsal gelişimi belirlerler. Kendimizle ve evrenle olan uyumumuz çakraların çalışmasıyla direkt ilgilidir. Alternatif tıbbın birçok alanında yapılan çalışmalar temel olarak çakraların daha düzenli çalışmasına ve enerjilerinin dengelenmesine yöneliktir. Bir çakrada sorun oluşunca bu öncelikle çakra ile bağlantılı organları sonra tüm vücudu olumsuz etkilemektedir. Hastalıklar sebep değil birer sonuçtur. Bu nedenle enerji terapileri hastalıklara değil, hastalığın sebebi olan enerji dengesizliği sorununa çözüm ararlar.

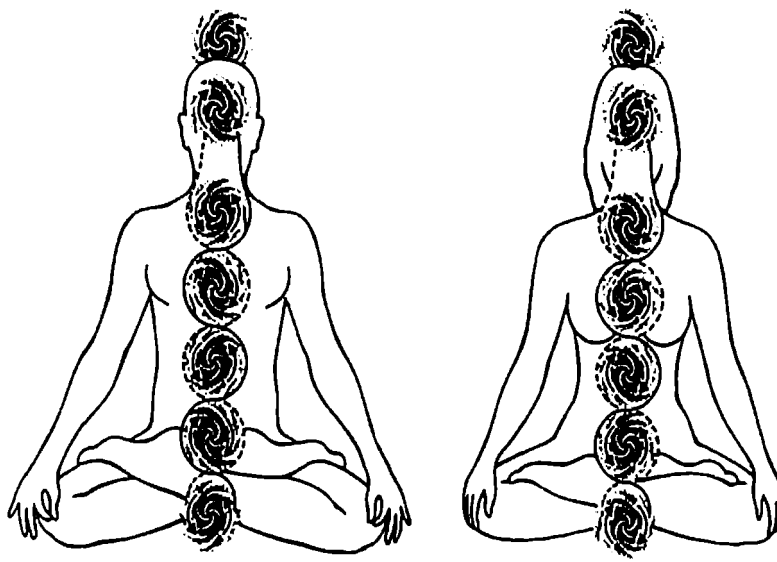
Her çakranın karakteristik bir rengi, belirli bir taç yaprağı sayısı, notası, mantrası vardır. Nilüfer (Lotus) Çiçeği şeklinde simgelenir. Aynı zamanda çakraların simgeledikleri organlar, fiziksel ve duygusal karşılıkları da vardır. Çakra dengelemelerinde kristallerin, müziğin, aromaterapinin ve renklerin önemi büyüktür. İda ve Pingalanın, Sushumna üzerindeki yılan gibi kıvrımları çakraların dönüş yönünü belirler. Aynı şekilde İda ve Pingalanın dişil ve eril özelliği dönüş yönlerinin de erkek ve kadında farklı olmasına neden olur. Cinsiyete bağlı olarak sağa ya da sola doğru döndüklerinden erkekle kadının enerjileri birbirini tamamlar. Çakra dönüşü, başlangıç çakrasında (kök çakra), erkekte sağa (saat yönünde) doğrudur. Kadında ise (saat yönünün tersi) sola doğrudur. Bazı kaynaklarda kişinin saçının çıkmaya başladığı yerdeki yönün, çakraların da yönü olarak bahsedildiği görülür. Çakra dengeleme çalışmalarının da buna göre yapılması gerektiği söylenir. Bu kesinlikle doğru değildir. Nadilerin konumları ve enerji bedenindeki yönleri bellidir. Kişiye göre bu değişmez.

Çakraların Amacı ve İşlevi

Dünya gezegeninde bulunan tüm organizmalardan insan organizması en gelişmiş olan türdür. En önemlisi, diğer türleri tanıma ve inceleme yeteneğine sahip tek varlıktır. Görebildiğimiz kadarı ile davranışlarıyla kendini ifade eden canlı var-

lıklar arasında insan kendini en iyi biçimde, karmaşık ve farklı olarak ifade edebilmektedir. Mantık yürütme, soyutlama, idrak etme ve duyguların yaşanmasının ötesinde, bildiğimiz ve bilmediğimiz âlemleri hissedebilme, gerçeklerin ayrımına varma ve gerçeği oluşturabilme yeteneğini bünyesinde barındırabilir. Bilinçaltı gibi sonsuz bir kayıt alanına sahiptir. Görmediği halde beyninde yeniden canlandırabilme (imajinasyon) yeteneği inanılmaz ölçüde gelişmiştir. Beş duyudan da fazlasına erişerek, önsezi aracılığıyla, evrenin yapısında bulunan tüm özleri anlamlandırabilir.

İnsan evreni oluşturan tüm parçaların, gizemli olarak atfedilmiş güçlerini kendi menfaati, gelişimi ve ilerlemesi için kullanabilir. Sanatsal, bedensel, enerjisel farkındalık, psişik yetenekler gibi daha pek çok mucizeyi de katarsak, insan organizması en mükemmel yaratımdır. Yaptığı her şeyi kelimelerle



Şekil 4: Çakra Dönüş Yönleri

bilinçli bir şekilde ifade edebilir. Evreni oluşturan en küçük yapıdan başlayarak insana kadar bilinç birçok düzeyde mevcuttur. Maddi evrende tamamen bilinçli ya da tamamen bilinçsiz hiçbir şey yoktur. İnsanoğlunda bilinç; kendini bilme, kendini algılama şeklinde var olmaktadır. Bilinç, bilinçaltı, yüksek bilinç gibi zihinsel ve ruhsal tezahürleri vardır. Bu yapısı da insanı, diğer bilinçli varlıklardan farklı yapar. Bilinçli olarak yaptığımız eylemler, farkındalık seviyemizi artırır. Farkındalık bir kontroldür. Kontrollü bir farkındalık da güçtür. Enerjileri yönetmek, hayatımızda olumlu bir güç olarak kullanabilmek için de bu farkındalık seviyesine ihtiyaç vardır. Bilinçli bir sonsuzluğun ifadesi olan, kendi kuyruğunu ısıran yılan sembolünde anlattığı gibi, enerjiler farkındalık seviyemizi, farkındalık seviyemiz de enerjimizi arttırır. Duygusal, zihinsel ve fiziksel yapıya sahip insan, yaşam enerjisi sayesinde hayatına devam eder. Çakraların amacı ve işlevi de bu noktada anlaşılmaya başlar.

Çakranın amacı, fiziksel, duygusal, zihinsel enerjilerin senkronize bir şekilde çalışmasını sağlamak, enerjileri bir katmandan diğer katmana iletmek ve değiştirmektir. Enerji merkezleri, enerjiyi aşağı veya yukarı yönlendirir, hızlandırır ya da yavaşlatır, kısacası gerekli frekansta olmasını sağlar. Enerji merkezlerinin esas amacı bedene, enerji katmanlarına enerjiyi çekmek ve dağıtmak, fiziki, duygusal, zihinsel, üst spritüel bedenlerini yaşamsal enerjinin ahenkli bir şekilde çalışmaya devam etmesini sağlamaktır. Merkezlerin yan amaçlarından biri de, diğer yaşam alanları arasındaki etkileşimi koordine etmektir. Normal enerji akışını bozan herhangi fiziki, duygusal ya da zihinsel bir engel, canlılığın kaybına ve sağlığın kötüleşmesine sebep olmaktadır.

Enerji merkezleri, evrensel enerjiyi alıp dönüştürürler ve enerji bedenlerin çeşitli düzeylerine dağıtırlar. Çakralar, yaşam enerjisini evrenden, kendi özünden, çevresinden, tüm enerji yapılarından alarak maddi ve enerji bedenin yaşaması için gerekli frekanslara dönüştürürler. Bununla birlikte çevrelerine

de enerji verirler. Çakra sistemi aracılığıyla insan çevreyle ve evrenin farklı düzeyleriyle sürekli bir alışveriş içinde bulunur. Al-ver döngüsü kesintisiz olarak devam eder. Bedene giren enerji, bedende işlendikten sonra dönüşerek evrene geri iletilir. Dünyanın kendisi, canlı ve cansız varlıklar, diğer gezegenler kısacası var olan her şey enerjiyi kesintisiz bir şekilde almaya, vermeye ve iletmeye devam etmektedir. Var olan her şey birbirine bağlıdır. Bu nedenle her şey birdir.

Her çakra varlığımızın çeşitli fonksiyonlarını kontrol eden hormonal sistemdeki bir salgı beziyle yakından bağlantılıdır. Bu salgı bezlerinin fonksiyonlarındaki dengesizleşmeler ya da tıkanmalar, hayata bakışımızı, ruh hâlimizi ve davranışlarımızın genelini etkiler. Salgı bezleri beyne etki eder, buradan da varlığımızın duygusal, zihinsel ve ruhsal yönlerine bağlanır. Bu durumda çakralar, fizik bedenimizde bulundukları yerlerdeki sistemleri, kendileriyle ilişkili olan duygusal ya da zihinsel hâlleri etkiler ve değiştirir.

Prana, beyaz renktedir ve parlak beyaz küreciğe benzer. Bu beyaz enerji, enerji merkezleri (çakralar) tarafından çekilir, işlenir ve kullanım şekline göre ayrıştırılır. Aynı prizmada olduğu gibi beyaz ışık girer ve altı renk olarak çıkar. Bu altı enerjinin renkleri gökkuşağının renklerine denk gelmektedir. Renkleri uygun miktarda karıştırdığınız zaman elde edeceğiniz renk yine beyazdır. Bu nedenle beyaz aslında renklerden meydana gelir. Buradan yola çıkarak, beyaz enerjinin; kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi ve mor enerjilerden oluştuğunu söyleyebiliriz. Burada yine bilinçli sonsuz akım devreye girer. Renkler beyazı oluşturur, renkler de beyazdan oluşur.

Her rengin bir titreşim seviyesi vardır. Bedendeki renklerin elektrik akımları bizi sağlıklı olarak tutmaya devam eder. Renklerin frekansı bozulduğunda, bedende arazlar meydana gelmeye başlar. Eksik, yanlış, düzensiz ya da fazla olan renkle ve o rengin yönettiği bölgeyle ilgili modern tıbbın hastalık adını verdiği enerji sorunları ortaya çıkmaya başlar. Hastalık-

lar bu noktada neden değil sonuçtur. Hastalıkların nedeni de çakraların bloke olmuş, aşırı artmış ya da dengesini kaybetmiş olan enerji alışverişidir. Renk terapi, biyoenerji, reiki, aromaterapi, meditasyon, doğal taşlarla terapi, masaj gibi birçok doğal tedavi yöntemi çakraların daha düzenli ve dengeli olmasını sağlamak üzerine kurulmuştur. Çakraların sağlıklı bir şekilde çalışması fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak refah sağlar.

Çakraların dönüş hızları saniyede 100 – 1600 devirlik bir frekansa sahiptir. Beynimiz 0 – 100, kaslarımız 225, kalbimiz ise 250 devirdir. Her çakra kendi enerji alanı içerisindeki salgı bezlerini, organları, kasları, hücreleri, kısacası tüm sistemlerin yapısını etkiler. Diğer taraftan, fiziksel bedendeki değişiklikler enerji sistemini etkilemekte ve duygulara yansımaktadır. Korunma güdüsü, sahip olma isteği, cinsellik, yaratıcılık gibi tüm duygularımızı etkilerler. Durugörü, telepati, telekinezi gibi üstün yetilerimizin de temelinde çakraların kontrolü yatar. Beynimiz, sempatik sinir sistemimiz, aldığımız nefesten etkilenir. Beyne yeterli miktarda oksijen gitmediğinde kişiler nasıl çok ciddi hastalıklara yakalanıyorsa aynı şekilde beyne giden prananın miktarı da çok önemlidir. İmmun sistemimiz, kas rahatsızlıklarımız, bağımlılıklarımız, psikolojik sorunlarımız, korku ve endişelerimiz, uyku sorunlarımız, cinsel hayatımızdaki problemler, aşk hayatımız, ailemiz, para ile ilişkimiz, arkadaşlarımız, hayatımızın tüm unsurları çakralarımızın işleyişi ile yakından ilişkilidir.

Aşk hayatına kimsenin girmediği, tanıştığı kişilerle uzun süre ilişkisini sürdüremeyen bir kişinin, kök çakrası ve boğaz çakrası dengesizleşmiş demektir. Kalp çakrası ile ilişkilendirilse de bu durum yanlıştır. Aynı şekilde kilo problemi olan kişilerin kök ve göbek çakralarında sorun var demektir. Bununla beraber; çakraların ilişkili olduğu organlar da zarar gördüğü için, farklı hastalıklar meydana gelmeye başlar. Yine başka bir örnekte, kişinin fazla sinirli olması, kalp ve boğaz çakrasının sorunlu olmasından kaynaklanır. İlerleyen zamanlarda, kişi-

nin karaciğeri de etkilenmeye başlar. Karaciğer etkilendikçe de o organa bağlı hastalıkların meydana gelmesine neden olur. Sonuç olarak kişi karaciğer büyümesinden şikayet etmeye başlar. Hastalık burada bir sonuçtur. Tedavi edilecek şey hastalık değil hastalığın nedenidir. Buradaki neden kalp çakrasının düzensiz işlemesidir. Çakranın doğal ritmine kavuşması ile birlikte, enerji sistemi düzelecek, akabinde de sonuç, yani karaciğer büyümesi de tedavi edilecektir.

Ezoterik Şifada Çakraların Önemi

Kadim toplumlarda insan bedenini açıklarken üçlü insan modelini kullanmışlardır. İnsanın fiziksel bedeni, eterik bedeni ve astral bedeni olmak üzere temel üç bedensel yapısı vardır. Basit olarak açıklarsak fiziki bedeni, anne ve babadan gelen genetik aktarım sonucu oluşan ve temel dört elementten meydana gelen ölümlü yapısıdır. Anne ve baba genetik aktarım sırasında prana kullanır, bu prana bebeğin oluşması sırasında da kullanılmaya devam eder, bebeğin anne karnında aldığı ilk nefesle birlikte artık annenin pranası, bebeğin içinde akmaya başlar. Bu prana saf değildir, çünkü ilk nefes annenin plasenta sıvısında alınmaya başlamıştır ve annenin enerjisini taşır, doğum ile birlikte aldığı ilk nefes ise onun kendi öz pranasıdır ve onun yaşamıdır. Bu saf prana ile oluşan durum da artık onun can'ıdır. Can'sız sadece et ve kemikten oluşan beden, bu yaşam enerji ile birlikte hareket kazanır ve fiziksel beden ölünceye kadar, bedeni hareket ettirmeye yani ona hayat vermeye devam edecektir. Fiziksel beden öldükten sonra "can" yaşamaya devam edecek ve bir başka yaşam enerjisini besleyecek ya da dönüşecektir. Bu sayede evrensel akış devam edecek ve akaşik kayıtlarda her hücreye nüfuz edecektir.

Üçüncü ve asıl olan beden ise ruhtur, evrenin yaratımı ile başlamış yaşam döngüsüne, sınırsız evren modeli ile sonsuz

yaşamına devam edecektir. Ezoterik gelenekte, ruh temeldir. Tüm yaşamların amacı ruhani olarak ilerlemek ve yaşam döngülerinin birinde aydınlanma seviyesine ulaşarak, dünyevi sınırlardan kurtulmak amaç edinilir, yani özgürleşmesi için temel bir mücadele verilir.

Şifa ise can bedenin ihtiyacı olan enerjidir. Prana yaşam serüveni içinde, duygusal, düşünsel ve dış etkilerden kaynaklı olarak zarar görür. Bu zarar eğer düzeltilmezse fiziksel bedendeki akışı da bozar, bu akış blokajları da temizlenmezse, fiziksel bedende hastalıklar meydana gelir. Bu hastalıkların çözümü için, hastalığın semptomu ile uğraşılmaz, yine temele inerek prana düzenlenir.

Prana bendende binlerce kanal ile hiç durmaksızın akar. Prana kanalları bazı noktalarda çakışırlar, yani birleşirler. Bu birleşme alanları enerji merkezlerini yani çakraları oluşturur. Bedenimizde yüzlerce çarka vardır. Temel olarak üç enerji kanalının orta merkez üzerinde birleşmeleri ile temel yedi çakramız oluşur. Enerji kanalları ve binlerce noktaların öğrenilmesi ve aralarındaki kombine ilişkinin yorumlanması ile elde edilecek şifa uzun ve zordur. Yedi temel çakramızı öğrenmek ve bu bilgiler ile şifalanmak ise daha kolaydır.

Enerji kanallarının birleşmesi ile oluşan enerji merkezleri ise doğal olarak daha büyük bir gücü meydana getirirler ve bedenimizi bir disk gibi sararlar. Bu nedenle disk anlamına gelen çakra kelimesi enerji merkezleri için kullanılmaktadır.

Kadim uygarlıkların hepsi bedendeki bu enerji merkezlerinin nerelerde olduklarını araştırmışlar, yapılarını ve işleyişlerini çözerek hızlı ve etkili şifa tekniklerini üretmişlerdir.

Her bir enerji kanalı duygusal, düşünsel, dış kaynaklardan çok kolay etkilendiği için, düşünce ve duygu kontrolleri ve negatif dış güçlere karşı da korunma yolları üretmişlerdir.

Günümüz modern sağlık anlayışı bu ince enerjilerin önemini tamamen unutmuş, fiziksel bedene odaklanarak, hastalığın temeli ile ilgilenmemiş ve ruhani özgürleşme yolunda da

ileri değil geriye doğru hareket ederek asıl amaçtan uzaklaşmıştır. Ruhani olan her şeyi reddeden, araştırma, öğrenme gereği duymayan bir pozitif bilim anlayışından da başka türlü bir yaptırım beklenemezdi zaten.

Çakraların dengelenmesi genel sağlımızı etkiler. Sürekli bir denge içinde duygusal ve düşünsel olarak aydınlanma hedeflenmeli, yapılacak çalışmaların duygu durumumuzu dengeleyecek şekilde olması gerekmektedir. Çakraların dengelenmesi için, basit mantralar, doğal taşlar ya da enerji şifa yöntemleri yeterli olur, bununla birlikte bu dengelenme hızlı bir şekilde bozulabilir. Çakraların dengesinin kaybolmaması için kâmil insan olma vasfına erişme yolculuğundan vazgeçmemek gerekir. Bu yolculuk, kendimizi geçmişimizi, şimdimizi, geleceğimizi, çevremizdeki insanları direkt etkilemektedir. Bu yüzden ezoterik şifa için çakra çalışmaları yapmak zorunluluk hâline gelir. Beslenme sistemimizden bedensel hijyene kadar tüm yaşam sürecimiz bu çalışmaların içindedir. Hem içsel hem de dışsal olarak bir dönüşüm söz konusudur.

Çakralar ve Sağlığımız

Çakralar yaşam enerjisinin fiziki ve enerji bedenlerimizde sağlıklı bir şekilde dolaşmasını sağlarken aynı zamanda enerjinin dışarı çıkmasını da sağlamaktadır. Bu içeri ve dışarı olan döngü mükemmel bir dengeyi ifade eder. Çakraların düzenli bir şekilde dönmeye devam etmesi gerekir. Bu dönüş kişinin cinsiyetine ve bulunduğu bölgenin enerji kanalına göre olmalıdır. Örneğin bir kadının kök çakrası saat tersi yönünde dönmelidir. Belli bir hızı vardır. Eğer çakralar temiz ve sağlıklı bir şekilde dönerse kişi istediği güce ve enerjiye sahip olur. Fakat çakralarda bir tıkanma (blokaj) olursa, kişi hem fiziksel hayatında hem de sosyal hayatında ciddi problemler yaşayabilir. Sağlıklı bir yaşamın sırlarından biri de çakraların bir düzen içerisinde hareket etmesidir.

Eğer bir çakra dahi diğerlerinden daha hızlı hareket ederse kişide bazı bağımlılıklar oluşabilir. Dönme hızını beden kendi kendine dengeleyemezse, bu dengesizlik bağımlılık olarak kendini ortaya koyar. Yine fazla hızlı dönen bir çakra, kişinin duygusal ve zihinsel yapısını etkileyerek, şiddete eğilimli olmasına, dengesiz bir ruh hâline bürünmesine yol açar. Çakra olması gerektiğinden daha yavaş dönerse, bağışıklık sistemleri güçsüzleşir, virüslere karşı savunmasız olurlar. Fazla uyusalar bile dinlenmeden kalkarlar. Genel anlamda yorgun olarak günleri geçirirler, bu nedenle pek çok şeyi yapmaya üşenirler.

Çakraların kendilerine özgü olan renk ışımaları, yani dışarıya çıkan enerji renginde bir sorun oluşursa, depresyon, aşk hayatında problemler, obezite gibi farklı farklı konularda sıkıntılar meydana gelir. Kişilerin ihtiyacı olan rengi sağladığımızda oluşan fiziki, zihinsel, duygusal ya da sosyal sorunlar ortadan kalkar. Kişinin spiritüel yolculuğunda ilerlemek isteyip de ilerleyememesinin nedenlerinden biri de, çakralarının sorunlu olmasıdır. Lusid rüya görememek, astral seyahat yapamamak, şifa verememek, duru görü yeteneğinin gelişememesi gibi durumların kaynağı da yine ilgili çakranın dengesizliğindendir.

Beslenmemize dikkat etmemek, duygusal olarak kendimizi yıpratmak, alkol ya da sigara kullanmak, az su içmek, renkleri hayatımızda yanlış kullanmak, güneşe fazla çıkmamak, yanlış nefes almak, egzersiz yapmamak gibi unsurlara dikkat etmemek çakraları dengesizleştirecektir. Aynı şekilde çakraların blokajlı olması hayatınızdaki bu sorunların da olmasına yol açar. Herkes bir olduğuna göre ve sosyal hayatımızda kişilerle bir arada yaşadığımıza göre onların enerjileri de bizi etkiler. Çakralardan çıkan enerji sorunlu bir enerji ise kişinin yaşamını etkilediği gibi başkalarının da yaşamını etkiler. Sarılmak, öpüşmek, aynı odada olmak, beraber yemek gibi fiziki birçok birliktelik kişilerin çakralarını etkiler. Aynı şekilde başkalarının bize karşı negatif düşünmesi, nazar gibi zihinsel enerjiler de çakralarımızı etkiler. Bu nedenle başkalarının çakralarının

da sağlıklı olması bizim için önemlidir. Onların çakralarını düzenleyemezsek de korunmanın yollarını öğrenmemiz gerekir.

Çakralarımızın fiziki bedenimizdeki salgı bezleri ve organlarla ilişkili olduğunu belirtmiştik. Makat hastalıkları, prostat sorunları, hayattan zevk alamama, hemen yorulma gibi problemler kök çakranın dengesizliği ile ilgilidir. Yine beyindeki sorunlar, hormon sorunları taç çakramızla ilgilidir. Çakraları incelerken tek tek bu problemleri inceleyeceğiz. Bu da önemli olan konulardan biridir, çakraların birinde olan sorunun hayatımızı etkilemesi gibi iki ya da üç çakrada oluşan sorun başka bir problemin oluşmasına da yol açar. Örneğin çocuk sahibi olmayan bir kadının, ilgili organlara bakarak cinsel çakrasında sorun var diyebiliriz. Fakat çocuğunun olmamasına yol açan tek bir çakrasındaki blokaj değil, kök çakra, cinsel çakra ve taç çakrasındaki sorunlardır. Bu nedenle terapi yaparken üç çakranın da sorununun ortadan kaldırılması gerekir. Çakralar bölümüne bakarak; hangi çakra, hangi hormon ve organlarla ilişkili olduğuna ve buna bağlı olarak dengesizleşmesi durumunda hangi hastalıklara yol açtığına bakabilirsiniz. Hangi çakralar ne gibi sorunlara yol açar kısmı öğrenileceği gibi, elzem bir konu değildir. Hangi çakraların sorunlu olduğunu teşhis etme ve sonra da nasıl dengeleneceği öğrenmek yeterli olacaktır.

Çakralar ve Aşk Hayatımız

Aşk; duygusal, zihinsel, bilimsel, sanatsal, felsefi olarak her anlamda ele alınabilir. Aşkı tanımlanamaz, kendine has, aşkın bir durum olarak kabul edebiliriz. Bu kısmı sanatçılara ve âşıklara bırakarak biz aşkın fiziki ve enerji düzeyi boyutlarından bahsedelim. Aşkı bir duygu ya da bir olgu olarak gören ve belirlemeye yönelik bir girişimin temelinden hareket edeceğiz. Aşkın kendi büyülü dünyasına sonsuz bir saygı duymakla birlikte, üretici, var edici, muhteşem bir duygu olan aşkın

doğasından ziyade, bize zarar veren bir aşkın nedenlerini ve çözüm yollarını sunmaya çalışacağım.

Aşkın fiziki düzeyde üç temel aşamadan oluştuğunu söyleyebiliriz. Birinci aşamada ilk olarak hem kadında hem de erkekte testesteron ve östrojen hormonları salgılanmaya başlar. Duygusal olarak bu ilk duruma arzu duyma diyebiliriz. İkinci aşama da duygusal olarak, etkilenme veya çekim duygusu olarak adlandırabiliriz. Fiziki düzeyde ise beynimizde neredeyse tüm salgılar harekete geçer. Adrenalin, dopamin ve serotonin salgılanması yoğun bir miktara ulaşır. Adrenalin, kan basıncımızın artmasına ve aşık olduğumuz kişinin bizi heyecanlandırmasına sebep olur. Dopamin ise âşık olunca biraz kontrolümüzü kaybederek yoğun bir sahiplenme duygusuna neden olur. Dopamin ayrıca fazladan enerji verir, daha az uyumamıza ve daha az yememize neden olur. Serotonin de kişiyi düşünmemize, hayal etmemize neden olur. Şimdi de aşkın diğer aşamalarına daha yakından göz atalım. Tepe çakra, boğaz çakrası ve sakral çakra bu hormonlarla ilişkilidir. Sağlıklı bir aşk hayatımız olduğunda bu çakralar dengeye kavuşur. Uygunsuz bir aşk ise bu çakraları olumsuz yönde etkiler. Bununla birlikte bu çakralarında sorunlu olan kişilerinde ne yaparlarsa yapsınlar aşk hayatlarında sorunlar oluşur. "Neden benim aşk hayatım böyle?" sorusuna yanıt ararken, genelde kısmetin kapalı cevabını bulurlar. Kapalı olan kısmet değil çakralarınızdır. Çünkü kısmet kapıları herkese ardına kadar açıktır. Evren adaletsiz değildir. Birilerine kısmet kapısını açarken diğerlerine kapatmaz.

Âşık olanların ifadesi ile midede uçuşan kelebekle, ayakların yerden kesilmesi, göğsün üstünde duyulan o ince sızı gibi duygular nasıl meydana geliyor? Ne oluyor da ruhumuz kadar bedenimizde bu kadar sarsılıyor? Bol miktarda feniletilamin ve biraz da oksitosin diğer hormonlara eşlik ederek, bizi biz olmaktan çıkarıyor.Duygular birbirine girmeye başlıyor. Aynı anda hem sebepsiz bir mutluluk ve coşku, hem de garip bir gerginlik ve tedirginlik yaşıyoruz. Buna ek olarak kalbiniz

deli gibi çarpıyor hatta ağrıyor. Tedirginlik ve gerginlikten dolayı nefesimizi tutuyor, kalbimizin atış hızının artmasından dolayı da, sık nefes alıp vermeye başlıyoruz. Dengesiz bu nefes ciğerlerimizi de perişan ediyor. Aşkı bilmeyen biri hasta olduğunu bile düşünebilir.Nedeni ise bizim için özel olan o kişiyi gördüğümüzde, beynimiz feniletilamin adı verilen doğal bir amfetaminin salgılamaya başlıyor olmasıdır. Daha sonra, böbrek üstü bezlerinden adrenalin ve noradrenalin pompalanmaya başlanıyor. Bu hormonları stresle başetmek için kullandığımız biliniyor. Tepe çakramız hızlı bir şekilde dönmeye başlıyor. Olması gereken hızın üstüne çıkıyor. Taç çakrada oluşan bu dengesizlik bize yoğun duygular yaşatıyor. Aşk olması gerektiği gibi ise ne hormonlarda bir sorun oluşuyor ne de taç çakra normal dönme hızını değiştiriyor. Sürekli tedirginlik veren bir aşk, sürekli heyecanlanma ve fazla sahiplenme duygusu olan bir aşk hayatınız var ise, tepe çakranızın döngüsü bozulmuş demektir. Taç çakramızı düzenlediğimizde, bahsettiğimiz sorunlar da düzelecektir.

Aşık olduğunuz kişiyi, bir an bile aklınızdan çıkaramıyor musunuz? Belki aşk için olması gereken bir durumdur. Fakat kendinizi düşünmeniz gerektiğinde ya da sosyal hayatınızda düşünmeniz gerekenleri de bırakıp onu düşünüyorsanız bir sorun var demektir. Korkmayın, beyninizdeki serotonin miktarı yüzde kırk kadar düşmüştür. Serotonin düşmesi de anksiyete ve depresyon gibi sorunların yaşanmasına neden oluyor. Yersiz bir hüzün içindesiniz ve geleceğe dair anlamsız korkularınız var. Bu nedenle pek çok kişi; aşkı mutluluk değil, acı verici bir duygu olarak yorumluyor. Serotonin düşmesi geçici bir durum. Geçici bir durum dediysem bir iki saat ya da bir iki hafta değil, ne yazık ki bir yıl kadar sürebiliyor. Bir yılı aşmış ve hâlâ kendinizde değilseniz ciddi bir sorununuz var demektir. Tepe çakra çok yavaş dönüyor ve üçüncü göz çakranız hareket bile etmeyecek kadar bozulmuş yani bu iki çakra blokajlı hâle gelmiştir.

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki; âşık olduğumuzda

duygularımıza karşılık almak için yoğun bir istek duyuyoruz. Karşımızdaki kişinin en basit bir davranışına ya da sözüne, aşırı duyarlı hâle geliyoruz ve sizinle ilgisi bile olmayan davranış ve sözlerin, sizin için olduğuna dair inanç besliyorsunuz. Aşk acısı çeken kişiler üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, duyguları karşılıksız olan kişilerin, âşık oldukları insanların ilgisiz davranışlarına kendilerini kandıracak ölçüde mantıklı bir açıklama getirme çabası içinde olduklarını ortaya koymuştur. Bu açıklamaların birçoğu ise maalesef gerçek olmaktan çok uzaktır. Üçüncü gözü tamamen hasar gören kişiler ya da bu aşk yüzünden hasar alan kişiler bu şekilde davranmaya eğilimlidir.

Aşkınız ilerledikçe çevreniz, sizin göremediğiniz hataları ve sorunları görürler ve size yardımcı olmaya çalışırlar. İşin içinde bir kıskançlık ya da başka hoş olmayan bir duygu yoksa çoğunlukla sizi uyaran kişiler doğru söylüyordur. Çoğunlukla iş işten geçtikten sonra sizi uyaran kişilerin ne kadar haklı olduğunu görürsünüz. Kısaca biz bu duruma; aşkın gözlerinizi kör etmesi durumu diyelim. Yapılan araştırmalar da; âşık olan kişilerin, karşısındaki insanın, hatalarını göremeyecek duruma gelmesinin nedeni olarak, beyindeki bazı bölgelerinin çalışmaması gösteriliyor. Yoğun, belki karşılıksız, belki haddinden fazla olan bu sevginin sebebi kalp çakrasının olması gerektiğinden daha hızlı dönmesidir. Sevdiğimiz kişinin sürekli hatalarını görüyor, onu severken aynı zamanda başkalarını da beğeniyorsak kalp çakramızın yavaş döndüğü anlamına gelir. Sevdiğimiz kişi bize çok kötü şeyler yapıyor, fiziki ve duygusal olarak şiddet uyguluyor, söylenmeyecek şeyler söylüyor ve biz hâlâ o kişiyi sevebiliyorsak kalp çakramız yoğun bir hasar görmüş demektir.

İlişkileriniz başlamadan bitiyor, sizin için çok uygun biri ile tanıştınız fakat hiç sebepsiz artık sizinle ilgilenmiyor. Çevrenizde birçok kişinin çok güzel ilişkisi var fakat sizin yok. Sosyal, ekonomik ya da fiziksel bir sebep de yok ama sürekli aynı şeyler oluyor. Boğaz çakranız ve sakral çakranızda ciddi

bir problem var demektir. Âşık olduğunuz kişiler size maddi manevi sömürecek şekilde mi davranıyorlar? Kişinin psikolojik sorunları yok ise sorun sizin kök ve taç çakranızda demektir. Yaydığınız yanlış elektromanyetik alandan dolayı onun da enerji merkezleri etkilenmektedir. Sevdiğiniz var, sizin için uygun biri ama tutku mu yok ya da öyle başkalarının anlattığı gibi yoğun duygulara sahip değil misiniz? Yoksa serseri dediğimiz ya da çılgın dediğimiz kişilerden mi hoşlanıyorsunuz? Keşke sevdiğiniz de onlar gibi olsaydı mı diyorsunuz? Bir yandan da o tür kişilerden kokuyor musunuz? Temel olarak, Solar pleksus çakranız da problem var ve ona ek olarak da kalp ve sakral çakrada da bir ritim sorunu var demektir.

Aşk, peki hep böyle sorunlara mı yol açar ya da aşk çakralardaki bir problemi mi anlatır? Tabii ki hayır. Herkes size hemen ısınıyor mu? Sakral çakranız ve kalp çakranız sorunsuz işliyor ona bağlı enerji bedeniniz ışıldıyor demektir. Yılanı bile deliğinden çıkaracak kadar güzel mi konuşuyorsunuz? Belki de birçok kişiye göre fiziksel olarak hoş değilsiniz bununla birlikte birçok insan size hayran, boğaz çakranız ve diyafram çakranız sorunsuz işliyor buna bağlı olarak da bu çakraların bağlı olduğu enerji bedeninizde pozitif yönde enerji veriyor demektir.

Aşk mutluk verici, hayal dünyasını zenginleştiren, umut veren, sevgi veren, üreten, var eden, hayatı anlamlandıran çok özel bir duygudur. Farkındalık seviyesini arttırır, kişinin affetmesini sağlar, huzur ve güven verir. Hormonlar, organlar, kaslar, damarlar çalışır. Altıncı his gelişir. Sevdiğinizle ilgili birçok şey hissetmeye başlarsınız. Rüyalarınız değişir. Zihinsel, duygusal, fiziki, spiritüel onlarca güzel olay gerçekleşir. Aşk çakralar için mükemmel bir ahenktir. Renklerini arttırır. Ritimlerini dengeler, titreşim seviyelerini düzeltir. Enerji alış verişi eşsiz hâle gelir. Sağlıklı ve karşılıklı her aşk saydıklarımızı gerçekleştirir. Sağlıksız bir aşk ise insanı her açıdan perişan kılar.

Çakralar ve Sosyal Hayatımız

Normal şartlarda doğum ile birlikte tüm çakralarımız tam ve düzgün bir şekilde çalışırlar. Bununla birlikte yaşadığımız her dönemin de bir çakra evresi vardır. Yedi senede bir diğer çakra evresine geçeriz. Doğumdan sonraki yedi yıl birinci çakra evresidir. Yedi yaşımızdan on dört yaşımıza kadar olan dönem, ikinci çakra dönemidir. Bu şekilde her yedi yılda bir diğer çakra evresine geçerek ilerler. Bu çakra evreleri sosyal hayatımızı, sağlığımızı kısacası yaşantımızın genelini etkiler.

Herhangi bir sorunumuzu enerji kanallarında görülen bir tıkanma olarak tanımlayabiliriz. Bu kanallardan herhangi birisinde bir dengesizlik ya da bozukluk oluştuğunda bunun sonucu olarak ağrı, görme ya da duyma sorunu, kanser gibi pek çok fiziki hastalık, depresyon, anksiyete, panik atak gibi psikolojik sorunlar, yalnızlık, iflas, başarısızlık gibi sosyal sıkıntılar meydana gelecek demektir. Hatta çakralarda oluşan bir sıkıntı hemen ortaya çıkmayabilir. İleri yaşlarda ortaya çıkan fiziki, psikolojik ve sosyal problemler çocukluğumuzdan bugüne kadar olan dönemde oluşan, enerjisel düzeydeki, zihinsel ve duygusal blokajların sonucu olabilir.

Gerçekten istenerek ve normal doğumla dünyaya getirilmiş bir bebek, enerji düzeyinde sağlıklı olarak doğar. Fakat birçok insanın çakraları daha doğmadan önce bozulmaya başlar. Bunun nedeni; doğum sendromu ile birlikte kişinin bazı çakralarının hasar görmesidir. Annenin ve çevredeki kişilerin duygu ve düşünceleri, bebeğe daha anne karnındayken geçer. Özellikle istenmeyen, düşürülmeye çalışılan bir çocuk direkt kök çakrası yani yaşam çakrası sorunlu olarak dünyaya gelir. Kök çakrası sorunlu olan bir kişinin, diğer çakralarının da yaşam enerjisinin, enerji kanallarında taşınamamasından kaynaklı olarak; dengesiz ve düzensiz çakralara sahip olmasına neden olur. Bu tür kişiler, doğum ile birlikte hayata sağlıksız başlar. Kişi, kendimi bildim bileli şu sorunlarla mücadele edi-

yorum diyorsa, bunun nedeni; doğumla birlikte sorunlu olan çakranın düzeltilmeden, sorunların da büyümesi ile birlikte çakraların daha fazla dengesizleşmesidir.

Doğumdan sonra aile ve toplum; çocuklarını, kendileri gibi olmalarını, şahsiyetlerine uygun olmayan şekilde davranmalarını bekliyor ve zorla belli bir kalıba sokmaya uğraşıyorlar. Bu şekilde davranılan dönemde kişilerin üçüncü çakralarında hasar oluşmaya başlar. Çakranın ritmi bozulur, daha hızlı ya da yavaş dönmeye başlar. Enerji alışverişinde tıkanıklık meydana gelir. Rengi bozulur. Solar pleksusda meydana gelen bu olumsuz değişimler, kişinin sosyal hayatında, kendine güvensiz, bağımlı, enerjisi düşük, tembel, umutsuz olmasına neden olur. Bununla birlikte fazla kilo almaya ya da vermeye başlar. Enerji düzeyimizi belirleyen ve kök çakradan sonra en önemli çakra olan üçüncü çakranın bozulması ilerleyen yaşımızla birlikte diğer çakra evrelerimize geçtikçe o dönemde takılı kaldığımız için sosyal, ekonomik, cinsel açıdan sorunlu olarak yetişmemize neden olur.

Çocukluğunda saldırgan ve kötü davranışlara maruz kalan, oyun oynaması engellenen, çocuk olması gereken yaşta büyük gibi davranması için zorlanan, cinsel istismara uğrayan tüm kişilerin cinsel çakraları üzerinde yoğun bir baskı meydana gelir. İlerleyen dönemlerde bu kişiler, bu baskının ve dengesizliğin etkisiyle, biriken negatif enerjiyi dışarı atmak için farkında olmadan saldırgan bireylere dönüşürler. Genelde de bu saldırgan davranışları istemeden yaptıkları için pişman olurlar. Bu ve buna benzer pek çok konuda tutarsız davranışlar sergilerler. Dengesiz olarak yorumladığımız pek çok kişi çocukluğunda bu tür davranışlara maruz kalmış ve sakral çakrası baskı görmüş kişilerdir. Cinsel olarak da çeşitliliğe sahiptirler. Tatmin olmayan ve doymayan bir cinsel yaşamları vardır. Çakranın dengesizliğini farkında olmadan bu şekilde düzeltmeye çalışırlar. Tüm dengesiz kişilerin sakral çakraları sorunludur diyemeyiz. Cinsel çakrası dengeli olup, diğer üst çakraları problemli kişiler de dengesiz bir yapıya sahiptir.

Kök çakrası olması gerekenden daha hızlı hareket eden kişiler; sosyal hayatlarında, asabi, bencil, zarar verici, şiddete meyilli, otoriter, tatminsiz, hiperaktif, aşırı hırslı olabilirler. Unutmayın ki burada saydığımız tüm özelliklerin kök çakrası sorunlu olan kişilerde hep birlikte olacağı anlamına gelmez. Hepsi ya da birkaçı olabilir. Değerlendirme yaparken lütfen buna dikkat edin. Çakraları normalden daha yavaş hareket ediyorsa; şefkat duygusuna ihtiyaç duyan ve genelde şefkat verebilecek kişileri seven, kırılgan, pesimist (kötümser), güçlü olarak isimlendirdiği (zengin, fiziksel açıdan heybetli gibi) kişilere bağımlı, sabit fikirli kişiler olabilirler. Birinci çakraları dengesiz olan kişiler, herkesi bir general gibi yönetmek isterler. Yönetemediği kişilere genelde nefret besler, baskı kurabileceği bir kişi bulduğunda acımadan, isteklerini yaptırmak isterler. Karşısındaki kişi ne kadar ezilirse, o da eziyeti artırır. Kök çakrası hızlı hareket eden biri baskı uygulayan, kök çakrası yavaş hareket eden ise bu şiddete boyun eğen kişiler olurlar.

Yaşam çakraları sorunlu olan kişiler, ne kadar çok maddi öğeye sahip olurlarsa olsunlar, tatmin olmazlar. Her zaman diğerlerinden daha iyi ve daha çok şeye sahip olmak isterler. Sürekli beğenilme ve takdir edilme isteği duyarlar. Bu nedenle birden fazla insanla duygusal ve cinsel birliktelik yaşarlar ve yine bir eksik vardır. Genelde evli ya da sevgilisi olan kişilerle beraber olmak isterler. Sahip olması ne kadar zor ise onun için o şey o kadar ilgi çekicidir. Gösterişli kişilerdir. Bununla birlikte bu karakterin tam tersi olan, pasif, kendine güvensiz, tembel, zayıf, korkak, intihara meyilli, mazoşist kişiler de yine kök çakrası yavaş hareket eden kişilerdir. Bu iki tip genelde birbirini bulur. İkisi de birbirinden memnun değildir. Ama farklı kişilerle de olmaları çok zordur. Dengenin sağlanması için doğal olarak bu şekilde hareket ederler. Kök çakralarındaki sorun düzeldiğinde artık özgürleşebilirler.

Birinci çakradaki enerjileri dengeli olan kişiler ise; hayata sıkı sıkıya bağlı, daima umutlu, spor yapmayı seven, bol su içen, yemek yemekten zevk alan, dokunmaktan hoşlanan,

arkadaş canlısı, iyimser, başkalarını düşünen, yaratıcı, üretken, hayal gücü kuvvetli, sezgileri güçlü, başkalarının ihtiyaçlarını anlayabilen, karşısındaki insanla bütünleşebilen, uyum gösterebilen, kendine güvenli ve cesurdur.

Sakral çakraları olması gerektiğinden daha hızlı dönen kişiler; sosyal hayatlarında, duygusal patlamalar yaşarlar. Çoğunlukla kavgacı kişilerdir. Hiçbir zaman memnun olmadıkları için sürekli çatışma çıkarırlar. Anlamsız hırsları vardır. Kişileri etkileyebilmek için kendileri gibi davranmazlar, sürekli bir oyun içindedirler. Kendi yarattıkları dünyada yaşarlar. Kendilerini tanımazlar. Başkalarının etkisinde çabuk kalırlar. Özenti kişilerdir, hatta kendi düşünceleri ile karşısındakinin düşüncelerini ayırt edemeyecek kadar. Tatminsiz bir cinsel yaşamları vardır. Dış görünüşlerine aşırı derecede takıntılıdırlar. Başkalarının onları beğendiği ölçüde kendilerini beğenirler. Bu nedenle insanların beğenisi toplayabilmek için flört davranışı içine girerler. Genelde çekici tipler oldukları için, beğenilirler. Beğeni ya da cinsel bir yaklaşım elde ettikten sonra, kendilerini beğendirmeye çalıştıkları kişiyle ilgilenmeyi bırakırlar. Karşısındaki kişiyi fiziksel olarak eleştirirler. İlk önce övgüler yağdırır, istediğini elde ettikten sonra eleştirmeye başlarlar. Elde etmek istediği şeyler için cinselliğini kullanır, istediğini elde edemezse duygusal patlamalar yaşayabilirler.

İkinci çakrası yavaş hareket eden kişiler sosyal hayatlarında; fazla sakin bir mizaca sahip olurlar. Davranışları ve konuşmaları yavaştır. Çok utangaçtırlar. Her şey onları kolayca korkutabilir. Oldukça alıngandırlar. Sürekli hata yaptıklarını düşünürler. Düşüncelerini ve duygularını yansıtmaz, kendisinden bahsetmekten hoşlanmazlar. Kendilerinden genellikle hoşlanmazlar. Cinsellikten uzaktırlar.

İkinci (Sakral) çakraları dengeli olan kişiler ise; sosyal hayatlarında, keyifli, annelik ve babalık duyguları gelişmiş, güzel yemek yapan, sağlıklı ve atletik bir fiziğe sahip olan, sadık, sanatsal açıdan yetenekli, pratik, seveccn, çekici, seksi,

kendine güvenen, kendisini seven, sosyal, sadık, hoşgörülüdürler.

Üçüncü (solar pleksüs) çakraları olması gerekenden daha hızlı dönen kişiler; her şeyi ben bilirim havasındadırlar. Mükemmelliyetçi bir yapıları ve büyük beklentileri vardır. Her zaman daha fazlasını isteme eğilimdedirler. Kendisinden ve karşındaki kişiden bir türlü emin olamazlar. Duygularını ve düşüncelerini sorgular, karşındaki kişiyi de bu nedenle teste tabi tutarlar. Cinsel açıdan kişileri zorlama eğilimdedirler, sürekli ilişki talep ederler fakat bu ilişki çok kısa sürer. Çok çalışırlar ve kendilerini zorlarlar, bununla birlikte genelde yaptıkları işten memnun değildirler. Çok fazla şikâyet ederler. Alışveriş bağımlıları genelde bu çakrası sorunlu olan kişilerden oluşur. Çok ani ve hızlı hareket ederler. Çoğu zaman birçok şeyi tamamlamazlar. Sosyal hayatları hep bir koşturma içinde geçer. Çok önemli işleri vardır ve onun dışındaki kişilerin önemli işleri olamaz. Adil olma davranışını abartırlar ve hep kendilerini haklı bulurlar. Her konuda bilsin bilmesin mutlaka tartışır, karşısındaki kişiyi bilgileri ile yenemezlerse, öfkelenir ve kavga çıkarabilirler.

Üçüncü çakrası olması gerekenden daha yavaş hareket eden kişiler sosyal hayatlarında; yanlış bir şey mi söyledim ya da yaptım korkusu içinde yaşarlar. Sürekli kafaları karışık ve düşünceli görünürler. Aşırı kıskanç olurlar. Sürekli olarak umut ve güven vermek lazımdır. Kendilerini beğenmedikleri için bu konuda da destek vermek gerekir. Tek başına bir işi yapabileceklerine inanmazlar. Bir otorite karşısında hemen boyun eğerler. Hüzünlü, depresif, arabesk olan şeyler ilgilerini çeker. Sosyal hayatta korkularından ve başaracaklarına dair inançları olmadığından dolayı pek bir şey başaramazlar. Bu nedenle de, televizyon, bilgisayar oyunları gibi sanal ortamların bağımlısı olurlar. Kendilerine güvenmedikleri gibi başkalarına da güvenemezler. En büyük korkuları yalnız kalmaktır. Bu nedenle sevmedikleri kişilerle uzun zaman geçirebilirler. Onunla biraz ilgilenen, biraz seven biri olursa kendilerini sev-

meye zorlar ve belli bir süre sonra o kişiye bağımlı hâle gelirler. O kişinin yokluğu onları derinden etkiler. Cinsel hayatları monoton, güvensiz, yetersiz ve azdır. Uzun süre bir işte çalışamayabilirler. Genelde iş ararlar. Daha doğrusu çevrelerine iş aradıklarını ama bulamadıklarını söylerler. İş aramak yerine oyun oynayabilir, televizyon karşısında vakit geçirmeyi tercih edebilirler. Beraber olduğu kişi dışında başkalarını hayal etme eğilimdedirler. Gerçekten severek birlikte olmadığı için genelde hayallerinde birini yaşatırlar. O kişiyi bulmaya ya da istediği kişi gibi biriyle olmak için şu anki ilişkisini bozmaya cesaretleri yoktur. Beraber oldukları kişi genelde sakral çakrası hızlı hareket eden ya da dengede olan kişilerdir. Onlar sosyal olduğu için, sevdikleri kişi sosyal bir ortama girdiğinde kendisinden daha iyi biri ile birlikte olma ihtimalinden dolayı endişelenmeye başlar. Hem kendine güvenmediği için hem de kendisi hayalinde başka birini yaşattığı için beraber olduğu kişinin de içten içe bu şekilde düşündüğünü ve hissettiğini sanır, bu nedenle aldatılma korkusunu hep yaşar.

Üçüncü çakraları dengeli olan kişiler ise; sosyal yaşamlarında, kendine büyük sevgi ve saygı besleyen kişilerdir. Bu nedenle de herkese karşı her konuda saygı duyarlar. Neşeli ve sosyaldirler. İnsanları iyi tanırlar. Enerjik bir yapıları vardır. Becerikli, pratik, yeteneklidirler. Kısacası her ortama ayak uydurabilirler ve bunu gerçekten isteyerek ve severek yaparlar. Kendisinden daha zayıf ya da güçsüz kişilerin sorumluluğunu alabilirler. Örneğin hayvanları koruyan, çocuklara doğru şekilde bakan, engelli insanlar için çalışan kişilerin hep solar pleksus çakraları dengelidir. İnsanlara sıcak davranırlar. Buna alışık olmayan ve diğer çakraları sorunlu olan kişiler bu davranışları yanlış anlar. Kişisel gelişimle ilgilenen, parapsikolojiye ilgi duyan, hayatın enerjilerine kalplerini açan kişilerdir. İçinden geçenleri ifade etmekten çekinmezler. Dost canlısıdırlar. Hiçbir ortamda çekinmezler ve en çok dikkati çeken tipler olurlar. Cinsellik onlar için bir bedensel haz değil bir bütünleşme ve var olma durumudur. Disiplinli bir şekilde çalışırlar.

Başardıkları her şey için zafer duygusundan çok neşe yaşarlar. Çalıştığı kişilere bu nedenle zevkli ve neşeli bir ortam sunarlar. Üçüncü çakra enerjinin merkezidir. Pozitif bir akımı vardır.

Dördüncü (kalp) çakraları olması gerekenden daha hızlı dönen kişiler; sosyal hayatlarında, çok gergin kişilerdir. İnsanları hayatlarında tutabilmek için, güç, para, cinsellik gibi öğeleri kullanır. Sürekli olarak hastalık yaşarlar. Hastalık hastası dediğimiz kişiler kalp çakrası sorunlu kişilerdir. İnsanların yüzüne güler ama arkasından konuşurlar. Sürekli olarak bir alışveriş içindedirler. Bana bu kişi bunu yaptı ben de bunu yapmam lazım diye düşünürler. İnsanlar ona borç vermek zorunda, insanlar onu sevmek zorunda, insanlar onun işini yapmak zorunda gibi hisseder ve davranırlar. Ne kadar çok şey yapılırsa yapılsın tatmin olmazlar. Sürekli toplum tarafından takdir edilmek isterler. Başarılı, güzel, seksi, maddi açıdan iyi durumda olan kişileri hayatlarına alırlar. Genelde neşeli gibi davranırlar ama sürekli bir hüzün içindedirler. Hiçbir şey yolunda değil ve düzeltilmesi lazım gibi davranırlar. Olmadıkları gibi görünen, olmak istediği gibi davranan, sürekli mizaç ve karakter değiştiren kişilerin kalp çakraları fazla dönüyor yani fazla enerji üretiyor demektir. Aşk ve cinsellik şartlara bağlıdır. Bununla birlikte çok hızlı severler. Ama ilişki yaşanmaya başladığı an kurallar listesi ortaya çıkar. Sürekli olarak karşısındaki kişinin sevgisini sınarlar. Sanatsal açıdan yetenekli kişilerdir fakat genelde eksik ya da özensiz işler çıkarırlar. Sürekli her şeyden şikâyet eden ve abartan birini görürseniz bilin ki kalp çakrası fazla dönüyor.

Dördüncü çakraları olması gerekenden daha yavaş dönen kişiler ise; sosyal hayatlarında, sürekli bir acı içindedirler. Terk edilmiş, aldatılmış, yalan söylenmiştir onlara. Hak etmediği hâlde neden herkes ona kötü davranıyordur? Ailesi tarafından zaten yeterince sevilmemiştir. Arkadaşları onu hep kıskanmıştır. Sevgileri için o kadar fedakârlık yapmasına rağmen yine de yaranamamıştır. Bir daha asla bunu yapmayacağım deyip durur. Fakat kısa bir süre sonra yeniden sevilebilmek, küçücük

bir sevgi kırıntısı alabilmek için her şeyi yapar. Sevgi alabilmek için yapamayacağı şey yoktur. En onur kırıcı davranışları kalp çakraları yavaş dönen kişiler başkaları için yapar. Her zaman da bir bahaneleri vardır. Onları eleştirdiğinizde ya hemen acındırmak için kendini suçlar ya da haklı çıkmak için başkalarını. Kendilerini değersiz hissederler. Bu enerji, çakrasından çıkar ve diğer kişileri etkiler, bu nedenle ne kadar çok şey yaparsa yapsın kişiler ona değer vermez ya da en kolay harcanan kişiler olurlar. Reddedilmek en büyük korkularıdır. İş hayatlarında başarılı olurlar ama özel hayatlarında sürekli üzüntü içindedirler. Sevgi alacağım diye birinin peşinde koşarken onu gerçekten seven kişileri unuturlar. Sürekli olarak onay isterler, pozitif bir bakış açısına ihtiyaç duyarlar. Falcılara en çok giden kişilerdir. Alternatif terapiye çok ilgi duyarlar. İyileşmeye başlarlarsa hemen o yöntemi bırakırlar ya da ilgilenirler ama sürekli yapamadıklarını ve işe yaramadıklarını söylerler. Çünkü eğer fedakârlık yapmayı bırakır başkaları için bir şey yapmaz, kendilerini düşünmeye başlarlarsa onlar için bu durum korkunç bir şeydir. O yüzden içten içe iyileşme yolunda ilerlerken kendilerini sabote ederler. Cinsel enerjileri fazladır, bunun sebebi de yine sevdiğini elinde tutmak için bu özelliklerini kullanmak istemelerinden kaynaklanır. Özgür olmaktan korkarlar, mutlaka birileri onları himayesine almalıdırlar. Kıskançlıkları o kadar fazladır ki karşısındaki kişiyi boğma noktasına kadar gelirler. Sevdikleri için büyük fedakârlıklar yapar sonra da bunun karşılığını bekler ve sürekli onu kontrol ederler. Beklentisi karşılanmadığı zaman dünyanın en mutsuz insanı hâline dönüşürler.

Dördüncü Çakraları olması gerektiği gibi dengeli olan kişiler; sosyal hayatlarında, çok iyi bir şifacı olurlar. Saf madde bu bölgede olduğu için, fiziki bedeni ve enerji bedenleri saf bir enerji ile dolar. Bu durumda saf bir sevgi saf bir duygu bütünü yaratır. Her şeyi herkesi sevebilen, affedebilen, olduğu gibi kabul edebilen, hiçbir fanatikliği ya da aşırı davranışı olmayan kişilerdir. Ruhsal yönden çok gelişmiş kişilerdir. Evliyalar, der-

vişler, sosyal sorumluğu gelişmiş kişiler, duru görü yeteneği olanlar, şifa yeteneği olanlar, mistik konulara ilgisi olanlar, her şeye saf ve doğru bir inanç besleyen kişiler bu çakrası dengede olanlardan oluşur. Boyun eğmezler, bununla birlikte üstünlük de taslamazlar. Anne/baba şefkatine sahiptirler ama kendilerini kullandırmazlar. İrade sahibidirler, sağlıklı yaşarlar. Sanki kutsal bir el değmiş gibi mutlu, huzurlu ve sevgi saçan kişilerdir. Aşk, ev, cinsellik ilahi ve kutsaldır. Beraber olduğu kişi zeki, sevgi dolu, dünya görüşü olan, besleyici, tamamlayıcı biri olmalıdır. Çünkü kendisi ilişkide bu şekilde davranır. Hayatı kolaylaştıran bir yapısı vardır. Her şeyi çözecek gibi bir rahatlık ve güven verir. İnsanları güdülemede son derece başarılıdırlar. Misafirperverdir, çok fazla arkadaşı, eşi dostu vardır. Bir eş, iyi bir arkadaş, iyi bir eleman fakat insanlar onun iyi niyetini kullanacağı için iyi bir işveren olmazlar.

Beşinci (boğaz) çakraları olması gerekenden daha hızlı dönen kişiler; sosyal hayatlarında, çok konuşan, tartışma kabul etmeyen, kaba davranışları olan özelliklere sahiptirler. Yenilikten uzak, gelenekçi, gerikafalı, bilinçsiz, insanlar üzerinde hâkimiyet kurmaya çalışan, vurdumduymaz, ne istediğini bilmeyen kişilerdir. Sadakatsiz, sorumluluk almaktan uzak, işleri başkalarına yaptırmaya çalışan ama sanki her şeyi kendi yapmış gibi gösteren bir mizaca sahiptirler. Dünyanın bütün işi kendi omuzları altındaymış gibi davranırlar. Çok konuşup az iş yaparlar. Küstah tavırlar takınırlar. Çok hızlı arkadaş edinirler fakat dostluk kuramazlar. Birden fazla kişi ile ilişki yaşarlar. Çok iyi birer pazarlamacı olabilirler. Çok yalan söylerler. Hareketleri ve davranışları tutarsızdır. Sürekli fikir hatta inanç değiştirebilirler. İnsanlarla iyi geçinirken, küçük bir şeyden öfkelenebilir ve o kişiye kötü davranabilirler. Çok fazla düşünmeden hareket ettikleri için sürekli özür dilerler. Birçok davranışı içten olmadığı gibi bu özürleri de içten değildir. Küfürbazdırlar. Geçmişte ne yaptıklarını çok anlatırlar. Gelecek için planları arasında gezmek, dolaşmak, yeni bir dil öğrenmek vardır. Kibirli bir doğaları vardır.

Beşinci Çakraları olması gerekenden daha yavaş dönen kişiler ise; sosyal hayatlarında, fazla sessizdirler. Genelde ön planda olmaktan çekinirler. İnsanlardan sanki korkuyor gibi davranırlar. Samimi olduktan sonra boşboğaz biri hâline gelirler. Düşünce ve duygularını bir türlü ifade edemezler. Kelimeden çok konuşmalarını "ııı, iiiii, hmmm" gibi sesler oluşturur. Körü körüne inançları vardır. Fanatiktirler. Bu konularda konuşmaktan hoşlanmazlar, konuşma geçerse eğer agresifleşirler. Kendi içinde tutarsız oldukları için bunun ortaya çıkmasını istemezler. Güvenilmez ve uyumsuzdurlar. "Ben gelmem, ben yapmam, içmem" diyenler boğaz çakraları yavaş hareket edenlerdir. İsteklerini dolaylı yoldan ifade ederler. Doğal olarak insanlar onu anlamaz. Beni kimse anlamıyor diye melankoliye kapılırlar. Dünyanın her derdine sahip gibi yaşarlar. Omuzları çökük ve kambur bir duruşları vardır. Cinsellik onlar için korku verici ve gereksiz olabilir. Aşk konusunda da aynı şekilde olduklarından bu tür kişilerin pek ilişkisi olmaz.

Beşinci Çakraları olması gerektiği gibi dengeli olan kişiler; sosyal hayatlarında en memnun kişilerdir. Şikâyet etmezler. Aşırı uyumlu kişilerdir. Anı yaşamayı severler. Çok güzel konuşur, güzel yemek yapar, gezmeyi çok severler. Tam bir yol arkadaşıdırlar. Çok ilginç bilgileri bilirler. Müzik onlar için çok önemlidir. Meditasyon, Uzak Doğu sporları tam bu insanlara göredir. Genellikle bir derneğe üye olurlar, dini inançlarında istikrarlı olurlar ya da sevdiği bir müzik grubunu iyi takip ederler. Neyi neden sevdiklerini bilirler. Bir konu hakkındaki düşünceleri tutarlıdır. Sevdikleri insanlara çok orijinal kelimelerle hitap ederler. Biri sevmediği bir şey yapsa bile o kişiyi kırmazlar. Hafızaları geniştir. Özellikle soyut olan şeyleri kavramada doğal bir yetenekleri vardır. Cinsellik onlar için bir iletişim şeklidir. Özgürlükleri çok önemlidir. Kendilerini ve başkalarını bir konuda sıkmazlar. Ahenk ve uyum içinde özgür bir şekilde yaşamak, hayat felsefeleridir.

Altıncı (üçüncü göz) çakraları olması gerekenden daha hızlı dönen kişiler, sosyal hayatlarında kendinde değil gibi

davranırlar. Aklı sürekli karışıktır; kaşları çatık gezer. Bir şeyler düşünüyor gibidir fakat net bir şey düşünemez. O kadar çok şey öğrenir ki, bu öğrendikleri beyninde dönüp durur. Aklında sürekli din, bilim, spiritüalizm gibi konularda tartışma yaratır. Kişi kendi kendine yapar bu tartışmayı. Bir gün bir şey olacaktır ve o gün gelene kadar hazır olması gerektiğine inanır. Çakralarındaki sorunu düzeltmeyen kişiler, ileriki zamanlarda paranoyaklaşmaya başlayabilir. Sanrı görmeye başlayabilir. Alkol ve uyuşturucu bağımlısı olabilirler. Başkaları önemli konularla ilgilenmiyor, boş yaşıyordur onun için. Her şeyde derin bir mana varmış gibi bakar ve olanı olduğu gibi kabul etmez. Hiçbir konuda sorumluluk almaz. Hatalarına ya da iç çatışmalarına başka sebepler arar. Annesi ve babası genelde suçludur. Hızlı arkadaşlık kurarlar ve arkadaşlarını bir şeyin içine dahil etmeye çalışırlar. Bu bir akım da olabilir bir barda eğlence de. Bir yere ait olmak isterler, aynı zamanda özgür de olmak isterler. Çelişkiler içinde yaşarlar. Kendilerinin de inandıkları yalanlar söylerler ve o yalanların içinde yaşarlar. Fiziki olarak kendilerini deforme edebilirler. Sohbet ederken bile akılları başka yerdedir. Koyu bir sohbetin ortasında iken kalkıp gidebilirler ve birkaç gün gelmeyebilirler ya da görüşmeyebilirler. Birçok inancı birbirine karıştırıp, kendini başka gezegenden gelen biri olarak gören, bir melek olduğunu sanan ya da içinde başka bir şey yaşadığına inanan kişilerin üçüncü göz çakraları fazla enerji üretiyor demektir.

Altıncı çakraları, olması gerekenden daha yavaş dönen kişiler ise; sosyal hayatlarında sönük, görünmez, içine kapanık, aşırı hassas, neredeyse her şeyden korkan, kendini tanımayan kişilerdir. Kendileri ile çok uğraşırlar, sürekli makyaj yaparlar, saçlarını değiştirirler, sürekli başka tarzlar denerler fakat bunu gizli gizli tek başlarına iken yaparlar. Beslenmeleri çok sorunludur; ya aşırı yerler ya da hiç yemezler. Büyük takıntıları vardır. Disiplinsiz kişilerdir. Bu tür insanları ortalıkta pek göremezsiniz. Bir yakınınızın kızı ya da oğlu odasına kapanmıştır, kimseyle konuşmuyordur, tuhaf davranışları var-

dır. Kimse onlara dokunmasın isterler. "Aman ya, boş versene, offf, üfff" gibi sıkılmış ve boş vermiş ifadeleri sıkça kullanırlar. Hayatta sanki hiçbir şeyin önemi yoktur. "Neden geldim ki bu dünyaya? Yaşamın bir anlamı var mı?" sorularını sorar ve bunlara cevap aramazlar. Hayatlarında bir bilinmezlik ve boşluk vardır. Çocuk dünyaya getirmek saçmadır; çünkü dünya korkunç bir yerdir. Hayvanlar insanlardan daha değerlidir. Farklı olan şeyleri severler. Sıradan, alışılmış olan hiçbir şey onların ilgisini çekmez. Geçmişi kurcalarlar sürekli. Aşk bir yalandır. Aşktan kimse mutlu olmamıştır. Platonik aşklar geliştirirler ve gerçek aşk da zaten onlara göre platonik olan aşktır. Kendini tanıma yolunda ilerlerken sadece olumsuz yönlerini görür ve bunları değiştirmek yerine görmezden gelirler. Şizofreni hastalarına benzer bir yaşamları vardır.

Altıncı Çakraları dengeli olan kişiler; sosyal hayatlarında var olan her şeye, herkese, her davranışa, her olaya şefkatle ve karşılıksız bir sevgi ile bakan kişilerdir. Olumsuzlukların farkındadırlar, bununla birlikte bir gün değişeceğine inanırlar. Her şeyin çok güzel olacağını en çok söyleyen kişilerdir. Tüm dünyayı değiştiremeseler bile etraflarını değiştirmekte başarılıdırlar. İnsanları çok iyi analiz ederler, çok güzel kehanet yorumlarında bulunurlar, doğal birer şifacı olurlar. Bilim ve gizli ilimlerle ilgilenirler. Karizmatik, yenilikçi, keyifli, hoş sohbet, esprili, yaratıcı, kendinden emin, özgürlükçü, her şeye sonsuz bir saygı duyan, tutarlı insanlardır. Dünyayı değiştirmek isterler, hiç kimsenin gitmediği yerlere giderler, kimsenin yapmaya cesaret edemediğini yaparlar, almadan vermeyi bilirler. Paylaşımcıdırlar, sosyal hayatı severler, felsefeye ilgileri yoğundur. Neredeyse her şeyden biraz bilirler, hafızaları da çok geniştir. Aşk onlar için bir mucize, cinsellik ise bir ayindir. İlişkileri uzun sürer ama evlilik onlara göre değildir. Kendileri ünlü olmak için uğraşmaz bununla birlikte hayata kattıkları değer onları meşhur yapar. Herkesin merak edip tanışmak istediği kişilerdir. Etraflarına garip bir cinsellik, aşk ve bilgelik enerjisi yayarlar ve bu enerjiye kimse kayıtsız kalamaz.

İçlerindeki hem dişil hem de eril yönün farkındadırlar, tam bir bütünlük içindedirler. Kendilerini asla sıkıntıya sokmaz, toplumun istediği gibi davranmaz, toplumun istediği dışında davrandığı hâlde toplum dışına da itilmezler.

Yedinci (taç) çakrası olması gerekenden daha hızlı hareket eden kişiler; sosyal hayatlarında çok sinirli olurlar. Sürekli olarak memnuniyetsiz ve öfkelidirler. Her şeyden nefret ederler. Şikayet etmedikleri tek bir şey bile yoktur. Sürekli herkesi suçlarlar. Kendilerinin ne kadar zorluklar içinde yaşadığını ve çalıştığını anlatıp dururlar. Çevresinde herkes ona benzemelidir. Her şeye karşıdırlar. Bir şeyi savunmaz ya da övmezler ama karşı çıkarlar. Her işi bilirler ama iş yapmazlar sadece karışırlar. Çevresindeki kişiler sabreder bir şey demez ama onları o kadar zorlarlar ki sonunda dayanamaz ve itiraz ederler. Bu defa da süt dökmüş kedi gibi tepkisiz kalırlar, susarlar, sonra da yeniden aynı şeyi yaparlar. Bu durum kısır döngüde devam eder. Kendilerini mutlu edemedikleri gibi başkalarını da mutlu edemezler. Güçlü görünür ama çok alıngandırlar. Neredeyse hiçbir şeye inanmazlar. Ruhsallık, kişisel gelişim gibi soyut olan şeyler ilgilerini çekmez. İşlerine geliyorsa en iyi dindar ya da en iyi parti savunucusu olurlar. Bazen kıskanç, bazen vurdumduymazdırlar. Cimri olurlar, fakat kendi istekleri için gereksiz şeylere para harcamaya çekinmezler. Bencil olurlar. Aşk gibi ilahi bir duyguyu yaşamaları çok zordur. İnsanlara, hayvanlara zarar vermekten çekinmezler. Sürekli canları sıkkındır. Basit, kafa yormayan işleri sever ve yaparlar. Akşama kadar kahvede oyun oynayarak ya da alışveriş mağazasında gezerek vakit geçirebilirler.

Yedinci çakraları olması gerekenden daha yavaş dönen kişiler ise; sosyal hayatlarında başkalarına bağımlı yaşayan, kendi kendine karar veremeyen, neşesiz, amaçsızdırlar. Güldükleri neredeyse hiç görülmez. Bir iş verilir ve onu yaparlar. Başlarını öne eğerek dolaşırlar. Eğer kendi inisiyatifini kullanması gerekirse çok zorlanırlar, verilen işi ellerine yüzlerine bulaştırırlar. Çocukları varsa eğer sadece onlarla ilgilenir ve ev

işi yaparlar. Genelde tek bir işi yapan kişilerdir. Komplike işleri yapamazlar. Enerjileri sanki yokmuş gibi, çok yavaş hareket ederler, mimikleri bile yavaştır, sorgulamadan benimserler. Şu şöyledir, böyle olması gerekir dediğinizde onu olduğu kabul ederler. Suç işlediğinde ya da hata yaptığında, "bana böyle söylediler, ben de yaptım" derler. İnsanlarla sağlıklı iletişim kuramazlar. Gün içinde en fazla yirmi cümle kurarlarsa kurarlar. Etrafında olan olaylara o kadar ilgisizdirler ki top patlasa umurlarında olmaz. Âşık olsalar bile kimseye söyleyemedikleri için -hatta kendilerine bile- kimse onların âşık olup olmadığını bilmez. Kendi dünyaları vardır ve orada yaşarlar. Tek istedikleri herkesin onlara şefkatli davranması ve kızmamasıdır.

Yedinci çakraları dengeli olan kişiler; sosyal hayatlarında, evrenin bilincine açık, kendini tanıyan, yüksek bilinçle iş birliği içinde olanlardır. Öğrenmeyi ve öğretmeyi severler, her şeyi öğrenmek ve aktarmak isterler. Çok zeki, akıllı, mantıklı insanlardır. Bilim, din, parapsikoloji gibi tüm konularla ilgilidirler. Hiçbir inanç, fikir ve bilgi kafalarında çatışmaz; birbirleri ile tutarlı bir bütünlük oluştururlar. Zihinsel faaliyetleri dengelidir. İnsanları olduğu kabul edip severler. İyi birer dinleyicidirler, az ve öz konuşurlar. Empati yetenekleri güçlüdür, anlayışlı insanlardır. Yaşamları huzur içindedir ve etrafındaki insanlara da huzurlu bir ortam sağlarlar. Yaratıcıdırlar, kelimelerle çok iyi oynarlar. Görsel zekâları çok gelişmiştir. Bedensel aktivitelerden çok düşünsel aktiviteleri yapmaktan hoşlanırlar. Adalet duyguları çok gelişmiştir, her şeye ve herkese objektif davranırlar. Ruhani yolda ilerlemek için çaba sarf ederler. Çok fazla arkadaşları yoktur, insanlara da eşit mesafede davranırlar. Yaratılmış her şeyi severler. Aşk onlar için ilahi bir konudur. İnsanın ötesindekini görürler. Bir insana âşık olmaları zordur. Âşık olabilecekleri birini bulurlarsa onlardan daha iyi bir âşık olamaz. Yazarların, yönetmenlerin, dini liderlerin, filozofların, kâhinlerin hepsinin taç çakraları aktiftir bununla birlikte bu çakraları dengede olmayabilir.

Çakralar ve Cinsel Yaşamımız

Yaşama enerjisinin başka bir versiyonu cinsel enerjidir. Bedenin sırlarını anlamak için çaba gösteren her kişi, fiziki bedeninin gerçeğini kavrayacaktır. Bedeninin gerçeğini kavrayabilen, evrenin gerçeklerinden birine de vakıf olur. İnsan yaşamının cinsel enerjiyle başladığını söyleyebiliriz. İki farklı enerjinin birleşmesi de bütünlüğü ifade ettiği için bütünleşebilmek evrenin en büyük hediyesidir. Kayıp parçamızı bulmak, gerçek sevgi ve gerçek şifayı bulmak demektir. Cinsellik bir başlangıçtır. Cinsel enerjiyi alıp dönüştürebilir ve yaşamımıza güç vermesi için kullanabiliriz. Cinselliğin belli bir yerde ve belli bir zamanda olması gerektiği düşünülür. Başlayan, biten ve sadece haz almaya yönelik bir eylem olduğuna dair bir inancınız varsa; cinsel enerjiyi açığa çıkaramazsınız, bu enerjiyi hayatınızın geri kalanına entegre edemezsiniz.

Cinselliğin doğal tarihine baktığımızda özgür bir yaşamdan başlayarak, kısıtlanmış ve yasaklanmış dönemleri geçtiğimizi sonrasında da yeniden özgür kendimizi tanımaya yönelik bir döneme gelmeye başladığımızı en basit anlamda ifade edebiliriz. Dinlerin yanlış anlaşılmasından kaynaklı olarak kadın ve erkek cinselliği yok sayılmış ve tek bir amacı gerçekleştirmek için, yani soyun devamı için kullanılan bir araç olarak görülmesi sağlanmıştır. Ataerkil gelişen toplumlar cinselliği bir güç gösterisine dönüştürmüş, etken ve edilgen olarak cinselliği iki cinsiyetin davranışına göre ayırmışlardır. Psikolojinin geliştiği dönemlerde cinsellik neredeyse tüm sorunların kaynağı olarak görülmüş, hastalıklı bir eylem gibi bakılmasına neden olmuştur. Dünyanın da ilerleme çağları her bir çakraya denk geldiği için bu dönem ve devirler de son derece normaldir. 6. çakra evresinin sonlarını yaşayan dünya, tanıma anlama aşamasını bitirmek üzeredir. Yakın bir gelecekte alması gereken dersleri almış ve kendini bulma dönemi de tamamlanmış olacaktır. Cinsel yaşamda da kendini bulacak ve

tamamlayacaktır.

Cinselliğini bastırmış bir birey asla kendini bulamaz. Cinselliği bastırılmış bir toplum da aynı şekilde sürekli emekleme evresinde kalır. Bastırılmış bir cinsellik sorunların kaynağıdır. Korkulmayan, özgür bırakılan cinsellik, toplumu bozmaz. Tam tersine o toplumda bütünlük ahenk ve uyum yakalanır. Toplumsal anlayışın bireyin anlayışının değişmesi ile mümkün olacağının ayırımında olmak gerekir. Kişilerde değişim gerçekleşince eninde sonunda kolektif bilinç olarak her birey etkilenecek ve değişim dünya geneline yayılacaktır. Bu nedenle genellenmiş toplumsal anlayışları bırakarak bireysel temelde cinsel enerjinin yorumlanmasını ve cinsel yaşamımızı tanımamız gerekir.

Sağlıklı cinsel enerji açığa çıkaran bir ilişki, insan yaşamının bütünleyici bir parçası, daha gelişmiş ve farkındalık sahibi insanların oluşmasını sağlayacak bir eylemdir. Cinsel varlığımız, arzularımız, isteklerimiz, cinselliği yaşayış ve yorumlama şeklimiz, yaklaşımımız; güç, inanç, kutsal değerler, aile, sevgi, onur gibi insanın yaşamında önemli olarak görülen nitelikler kadar değerli ve onlardan ayrılmaz bir parça olarak kavranmalıdır. Cinsellik birbirine zıt iki varlığın bir amaç uğruna bir araya geldikleri ve belli bir zaman diliminde fiziksel olarak tatmin oldukları bir davranışın ötesinde, daha derin ve yüksek zevklerin, duygusal, zihinsel ve bedensel birliğidir. Cinsel enerjinin aktif olarak kullanılmasını sağlamak için bilinçli bir farkındalık gerekir. Cinsellik de her şey gibi öğrenilmesi gereken bir durumdur. Uzak Doğu'da cinsellik için onlarca öğreti vardır. Bu öğretilerin araştırılması ve uygulanması yararınıza olacaktır.

Cinselliğinizi bir ayine dönüştürebilirsiniz. Bedeninizin (ister kadın olun ister erkek) bir tapınak olduğunun farkına varın. Bedenlerinizin, huzurun, bilgeliğin, mutluluğun, farkındalığın, umudun, inanmaya değer bir şeylerin olduğunun, farklı boyutların, şifanın, özgürlüğün, bir olmanın kaynağı

olduğunu unutmayın. Bu konuda bir yolculuğa çıkın, beraber keşfedin belki aynı anda belki sırayla. Cinselliğin keyfine doğru eşle, doğru zamanda çıktığınızda, doğru düşüncelere ve yöntemlere ulaştığınızda, yaşanan cinsellik yaşamda yeni boyutlara kapı açmanızı sağlayacaktır. İlk olarak azla yetinmemeyi öğrenmeniz gerekir. Cinselliğin zorunlu bir eylem olmadığını, sizin istek ve seçimlerinize dayandığının farkına varmanız gerekiyor. Arzularınızın bilincinde olmalısınız. Bedeninizi başkalarının anlatımıyla değil, partnerinizle yaşayarak tanımalısınız. Siz özgür olduğunuzda, kendinize güvendiğinizde, en güzelini hak ettiğinize inandığınızda buna sizinle beraber karşınızdaki de inanır. Hem enerjisel düzeyde çakralarınızdan elektromanyetik olarak bu duyguların ve düşüncelerin enerjisini yayarsınız, hem de inandığınız şekilde yaşadığınızda davranışlarınızdan karşınızdaki insanlar da etkilenir. Çevrenizdeki insanlar ya değişir ya da size uygun insanlar yanınıza gelmeye başlar. Değişim içten dışa, dıştan içe doğru yayılma eğilimindedir. Değişim başladığı zaman durmaz.

Yaşadığınız her duygu ve düşüncenin içinde gezebildiğinizde, dışarıdan bakabildiğinizde, tüm anlamları ile kavrayabildiğinizde, beklentisiz ve özgür olarak değerlendirip yaşayabildiğinizde farkındasınız demektir. Yüzeysel olarak, kendinize ait olduğunu bile bilmediğiniz duygu ve düşüncelerle, beklentilere hapsolmuş bir hayatınız varsa, farkındalıktan uzaksınızdır. Farkındalıktan uzak olan bir kişi hayatın içinde değil, hep bir şeylerin özlemi içindedir. Herhangi bir duygu hissettiğinizde, bunu tüm fizik bedeninizde ve enerji bedeninizde yaşabildiğiniz zaman o duygunun gerçek kimliğine vakıf olabilirsiniz. Pek çok kişi sevdiği bir yemeği yerken, o yemeği sadece ağzında birkaç kere çevirip mideye indirme amacı taşır. Yemek yerken ya geçmişi düşünüyor ya da başka bir hesap yapıyordur. Yemek yemenin anı ve bütünlüğü içinde değildir. Bir daha o an gelmeyecek. Artık başka şeyler için o anın hazzını kaçırdınız. Hatta daha yemeğe bile başlamadan, çok kilo alacağım az mı yesem, geçen haftada bunu yemiştik, hemen

yiyip kalkayım da arkadaşlarımla sohbet edeyim diye aklınızdan geçirmişsinizdir. Geçmiş geçmişte kalabilse, gelecek de geldiği zaman düşünülebilse, var olan anın tadı çıkarılabilse, yaşadığınızı gerçek manada anlayabilirdiniz. Oysaki stres, öfke, nefret, kıskançlık gibi hem fiziki hem de enerjisel anlamda hayatınızı olumsuz etkileyen negatif duyguları o anda doyasıya yaşıyorsunuz. Hüzün duygusunu tüm varlığınızda hissedebiliyorsunuz. En kötüsü de, bu tür duyguları yaşamaktan çekinmiyor, ne kadar çok yaşarsanız ve hissederseniz o kadar insan olacağınızı sanıyorsunuz. Pek çok kişi gülmekten çekinir, gülerken ağzını kapatır. Bazı kişiler ona dokunduğunuzda irkilir. Neredeyse hepimiz, aşkı gördüğümüzde bir ah çeker ama aşka sahip olmak için adım atmayız. Negatif duyguları yaşarken bunu kendimize hak görür, fakat pozitif duygular için birinin yaşatması gerektiğini düşünürüz. Hüzün de içinizde, mutluluk da içinizde, siz hangisini yaşamak istersenız. Olumlu ve olumsuz duygularınızın farkına varın. Pozitif duygularınızı derinleştirin, negatif duyguları yavaş yavaş azaltın. Cinsel hayatınızı da bu seviyede yaşadığınızın bilincinde misiniz? Cinsel hayatınızı, olması gerektiği gibi yaşamak için izlemeniz gereken bazı yollar var. Her bir çakraya, denk gelen bu yolda bilerek ve farkında olarak ilerlediğinizde, hazzın ve bütünleşmenin zirvesinde olacaksınız.

Kök çakra bize anı yaşamamızı hatırlatır. Bu nedenle; düşünceleriniz, başka yerde değil, kendi üzerinizde, partnerinizin üstünde ve olayın içinde olmalıdır.

Sakral çakra, bize fiziksel olarak tutkulu olmamız gerektiğini söyler. Yaşadığınız ilişkide tutku yoksa o ilişkiyi tutkulu hâle getirin ya da o ilişkiyi yaşamayın. Tutku ve arzuyu sonuna kadar yaşamak için, partnerinizle ilişki öncesinde, ilişki anında ve sonrasında mutlaka konuşun.

Diyafram (solar pleksus) çakra, enerjileri birleştirmemiz gerektiğini anlatır. Uyumlu olmak, enerjinin doğru akmasını sağlar. Partnerinize uyum gösterin. Etken ve edilgen olmayı

bırakın beraber bir paylaşım içinde olduğunuzun bilerek ona ayak uydurun.

Kalp çakrası, sevginin hayat bulduğu alandır. Sevdiğiniz insanlarla bedensel hazzın yolculuğuna çıkın. Bu sevgi estetik ya da güzel olan bir şeye duyulan anlık bir sevgi bile olabilir. Cinsel ilişkinin sadece zevkten ibaret bir olay değil, keyifli bir sevgi oyunu olduğunu da kendinize hatırlatın.

Boğaz çakrası iletişimimizi sağlayan enerji merkezimizdir. İlişki yaşadığımız kişi ile konuşmak, başkaları ile cinsellik hakkında sohbet etmek, ilişki sırasında sesimizi kısmak yerine akışına bırakmak gerekir.

Altıncı çakramız sezgilerimize önem vermemiz gerektiğini üstüne basa basa bize hatırlatır, biz genelde görmezden gelme ya da kendimizdeki yeteneği reddetme eğilimindeyizdir. Karşımızdaki kişinin bize uygunluğunu çok rahatlıkla anlayabiliriz. Sadece onu, o olduğu için istediğimizi ve bu kişi bizi tamamlayacak doğru kişidir hissini rahatlıkla anlayabiliriz. Bu olduğunda artık kendimizi ona, onu kendimize teslim edebiliriz.

Taç çakramız görünenin ötesinde bu dünyaya bağlı başka âlemlerin olduğunu bize hissettirir ve hatta hissetmenin ötesine geçerek onlarla bağlantı kurar. Yüksek benliğimizin, bilincimizle birleşmesini sağlar. Ruhumuzun algılarını yönetir. Cinsel birleşmeyi, haz almanın ötesine taşır. Zevk, mutluluk, neşe, umut duygularına dönüştürür. Gelecek ve geçmiş yoktur artık sadece an vardır. Zevkte doruk noktası, bu çakramızın özgürleşmesi ile mümkün olur. Onu özgürleştirmek de zihni sakinleştirmeden geçer. Sürekli içinizde konuşursanız yapamazsınız. Olan ve olacakları bırakıp düşünmemeyi sadece yaşamayı kavramanız gerekir. Çakralarımız dengeye ulaştığı zaman içsel bir farkındalık süreci başlar. Doğru insanlar etrafımıza gelir. Farkındalığımızı artıracak kişiler, bizi sevecek kişiler, sohbet edebileceğimiz kişiler, âşık olacağımız kişiler sanki biri düğmeye basmış gibi olumlu yönde bize doğru hareket

etmeye başlar. Farkındalık, gizlenmiş gücü ortaya çıkarır, içsel olarak bizi besler. İçsel olarak beslenen gücümüz dışarı doğru akmaya başlar. Unutmayın içsel ve dışsal olarak sürekli hareket hâlinde olan bir enerjimiz var. Değişim bu nedenle durmaz ve ilerler. Negatif olan da pozitif olan da bu döngüden etkilenir. Sizin seçimleriniz belirler olumluyu ya da olumsuzu yaşayacağınızı.

Çakralar sadece düşüncelerden, seçimlerden ya da duygulardan etkilenmez. Aynı zamanda fiziki deneyimlerinizden ve onu nasıl kullandığınızdan da etkilenir. Çakraların dengesini bozan, ya da onları dengeye getiren fiziki eylemleriniz de vardır. Yaptığınız sporlar, oturma şekliniz, yürüme alışkanlığınız, başkalarına sarılmanız, onları öpmeniz ve tabii ki de sevişmeniz direkt çakralar üzerinde bir değişim meydana getirir. Çakralar fiziki bedenimize göre omurilik üzerinde başlar ve salgı bezlerimiz üzerinden çıkar. Bu organların sağlıklı olması gerekir. Omurilik düz tutulmalı, otururken, yatarken yürürken, uyurken dikkat edilmelidir. Enerjinin düz bir şekilde akmasına izin verilmelidir. Doğru şekilde beslenmek, olumsuz alışkanlıklardan uzak durmak ve psikolojimizi sağlama almamız gerekir ki hormonlarımız da düzgün bir şekilde çalışabilsin. Yapılacak nefes egzersizleri ile birlikte, meditasyon ve yoga yaşamsal önem taşır. İlerleyen bölümlerde meditasyon ve bazı yoga hareketlerini bulabilirsiniz.

Omurilik varlığımızın merkezidir. Tüm sinirler ona bağlıdır. Omurilik bir enerji kanalıdır. Kundalini omurilik üzerinden yükselir. Uyuyan bu gizemli gücümüz omurganın tabanından başlar ve başımıza doğru yükselir. Enerji merkezlerimizi de harekete geçiren kundalini, eşsiz bir kinetik enerji kaynağıdır. Nefes burada yüksek bir önem az eder. Gün içinde alınan dengesiz nefes, kundaliniyi ve çakraları olumsuz yönde etkilemektedir. Sol ve sağ burundan eşit miktarda nefes almamız gerekir. Fakat gün içinde sağlık sorununuz bile olmasa dahi, iki burun deliğinden eşit şekilde nefes alamayız. Daha önce nadiler konusunda bahsettiğimiz İda ve Pingala Nadi

enerji kanallarımızda sağlıklı bir yaşam enerji akışı olmaz ise sağlıksız fizik ve enerji bedenlerine sahip oluruz. Taşınan kozmik enerji tüm enerji bedenimizde hareket ederek, eril-dişil dengemizi sağlamaya devam eder. Beden ısılarımızı kontrol eder. Arzu ve isteklerimizi ve bunları gösteriş şeklimizi belirler. Dengesiz olarak alınan nefes, aldığımız yönün ağırlıklı özelliğini taşır. Cinsel hayatımızda bu nedenle, asabi, isteksiz, soğuk veya fazla şiddetli davranabiliriz. Dengeye ulaştığımızda ise, eril ve dişil yönümüz eşit miktarda aktif olur. Karşımızdakini daha iyi anlar ve özümseriz. Bu anlayış bütünleşmeyi eşsiz hâle getirir. Sizi, sizin kadar belki sizden daha iyi anlayan partneriniz, ihtiyaçlarınıza karşılık verir. Zevkin özel hâli burada başlar. Artık tatmin olup olmamanın ötesine geçilir. Yeni zevk merkezlerine doğru keyifli bir yolculuk başlar.

Çakralarımız ve onların renkleri çok önemlidir. Cinsel hayatımızda bu çakraların rengini kullanacağımız gibi ek olarak da iki önemli rengi kullanabiliriz. Erkeğin cinsel rengi kırmızıdır, kadının cinsel rengi ise mordur. Bu iki renk hormonların faaliyetlerini arttırır ve cinsel organları harekete geçirir. Yatak odanızda kullanacağınız bu renklerin enerjisi sizi daha da etkileyecektir. Bu renkleri içeren kıyafetler giyebilir, bu renklerde makyaj yapabilirsiniz. Aynı şekilde bu renkteki yiyecekler ve içecekler birer afrodizyak etkisi yaratır.

İnsanoğlu titreşimden ibaret bir varlıktır yani bir tür ses frekansıdır, diğer yaratılan her şey gibi. Bu nedenle ses, yaşamımız için çok önemlidir. Çakraların kendi mantraları dışında cinsel hayatınızda da ses terapisine dikkat etmeniz faydalı olur. Vurmalı enstrümanların kullanıldığı, düzenli bir ritim içeren, doğal sesler ilişkide dinlenebilir. Bedeninin sesine kulak verilerek bir ritim tutturabilir. Blues cinsel ritme uygun olan şarkıları içermektedir. Hiçbir müzik yok ise ortamda ya da siz tercih etmiyorsanız kalp ritmine odaklanın. Kalp atışınıza göre bir ritim tutturun. Partnerinizle uyum yakalayın. Nefes alış veriş hızını taklit edin. Davranışlarını taklit edin. Önce taklitle başlayan bu oyun zamanla uyumlu bir ahenge

dönüşecek siz isteseniz de istemeseniz de bedenleriniz uyumlu bir melodi gibi akmaya başlayacaktır. Her türlü sese kulak verin. Ses çıkarmaktan da korkmayın. Partneriniz ses çıkarmaya korkuyorsa onu cesaretlendirin. İlişki sırasında iç sesinizi dinlemek yerine partnerinizin sesini dinleyin.

İnsanların duygularını harekete geçiren en önemli dış etmenlerden biri de kokudur. Koku ilmi tek başına mükemmel bilgiler içerir. Güzel kokulu yağları bedeninize sürdüğünüzde, hem yağların özlerinden hem de koku moleküllerinden yararlanmış olursunuz. Buhur veya tütsü olarak yakmak da aynı şekilde çok etkilidir. Havaya yaydığı titreşimlerle manyetik alanı pozitif olarak değiştirir hem de kokuları ile sizi etkiler. Her bir çakranın kendine has kokusu vardır. Aromatik yağlar ile masaj yapmak, buhur olarak yakmak, tütsüsünü kullanmak, esans olarak sürmek çok faydalıdır. Sağlıklı çalışmadığını tespit ettiğiniz çakraya uygun tütsüyü ya da yağı seçin ve yakın. Uygun aromatik yağları alıp, basit ve etkili masajlar yapmak faydalı olacaktır.

Kadim pek çok uygarlık cinsel bir eğitim sistemi geliştirmiştir. Farklı farklı isimleri ve öğretileri olsa da temelde duyguların, bedenin ve zihnin bir bütün olduğundan yola çıkarlar. Fiziki bedeninin ötesinde enerji bedenimizin de cinsel enerjiden etkilendiğinin farkına varmışlardır. Temel yapımız enerji olduğu için, bu zeki enerjiyi düzenlemeyi ve beslemeyi amaç edinirler. Cinsellik de burada çok önemli bir yere sahip olur ve bu amaca giden bir yöntem hâline gelir. Cinsel hazzı artırma amacı gibi görünen yöntemlerin asıl var oluş sebebi enerjisel olarak bütünlüğü korumak ve daha ileri seviyeye çıkarmaktır. Pek çok kişi kadim uygarlıkların geleneksel yöntemlerini yanlış anlayarak daha iyi bir cinsel hayata ulaşmanın sırrının yattığına inanır. Bu tür yöntemler elbette ki bunu da önemsemişlerdir. Yanlış anlaşılmasının ötesinde kadim bilgiler cinsel hazzı amaç değil araç olarak kullanmışlardır.

Enerji bedenimizi besleyen ve bütünlüğünü koruyan bu

sistemlerdeki cinsel hazzın doğru yolundan ilerlemek ve amaca ulaşabilmek için aracı doğru kullanmak önemlidir. Bu aracın kontrolünü sağlayan duygularımızdır. Duyguların bir zekâsı vardır. Bu zekâ aşırı tutkulardan, tembellikten, öfkeden, cahil, ikiyüzlü, bağımlı, açgözlü, aşırıcı derecede sekse düşkün ve bu konuda obur olmaktan sıyrılarak mümkün hâle gelir. Sosyal bir varlık olan insan, kendini düşünmeden ilk önce çevresindekiler ne düşünür diye olaya bakıyor. Cinsel eğitim temelindeki "zeki duygu", kendimizi düşünmek ve tanımaktan geçer. Bedeninin hâkimiyetini ve özgürlüğünü alamadığı için, cinselliği de diğer kişiler tarafından yönetilir. Annesi, babası, arkadaşları, partneri ya da eşinin kontrolü altındadır. Kendi bedenini tanıyan ve özgürleşmesini sağlayan birey, diğer kişilerin de özgür olmasını sağlar. Hakimiyet kişinin kendisine geçer, cinsellik bir paylaşım hâline gelir. Cinsel eğitimin ikinci zeki duygusu herkese karşı iyi olmayı başarmaktır. Kimseyi incitmemek temel prensiptir. Bu noktada anlayış başlar. Üçüncü zeki duygu ise saf olmaktır. Bu aradaki saflık, günümüz anlayışından ötedir. Kendi bütünsel varlığını tanımış, noksan özelliklerini tamamlamış, aşırı olanlarını törpülemiş kendi içinde tutarlı olan kişileri anlatmaktadır. Yasaklar, günahlar ayıplar çerçevesinden kurtulmuş, kendisiyle tamamen şeffaflaşmış olarak bir saflığa erişilebilir. Kendini saklamak ya da cezalandırmak söz konusu değildir. Kendini ve başkalarını incitmemek tanımak, özgürleşmek saflığı meydana getirir. Duygusal zekâya hemen sahip olmanız beklenmez. Zaman içinde bu duygular yerine oturur. Farkındalık süreci ile başlayan bu yolculuk zamanla zihindeki yanlış bilgilerin temizlenmesi ve duyguların yerine oturması ile mümkün olur. Pek çok uygulama bu noktada size yardımcı olur. Sizin bilgilerinize sahip bir partner bulmak daha hızlı ilerlemenizi sağlayabilir. Tabii ki sizinle aynı farkındalıkta olacak bir partneri bulmak ya da bulana kadar beklemek doğru bir yol olmayacaktır. Partnerinize ya da eşinize öğretmek hem keyifli bir yolculuk olacak, hem de belki de uzun süreli bir ilişkiniz varsa

onu canlandırmak açısından da güzel bir seçenek hâline gelecektir. Anlamayan kişilerin asla zorlanmaması gerekir. Bu onu incitebilir ve incitmemek bizim temel zeki duygularımız arasındadır. Cinsel eğitimde paylaşım esastır. Gelişim sürecinde arkadaşlarınızdan, partnerinizden ya da eşinizden ayrı bir gelişim sergilemeye çalışmak, saklanma ve utanma duygusuna bağlı kaldığınızı gösterir. Elbette ki her şey herkesle paylaşılamayabilir. Fakat kendinizden ve en yakınlarınızdan kaçarak, gösterilecek gelişim sadece iki kişinin paylaştığı cinsel hazzı etkilemeyi başarır. Bu yolda ilerlerken amaca değil araca takılıp kalırsınız. Bu bir kayıp değildir. Mutlu bir cinsel yaşamınız olur bununla birlikte enerjisel olarak ruhani ilerleme ve bütünlüğü ulaşma noktasında eksik kalabilirsiniz. Herkes belli bir seviyeye erişecek diye bir kesinlik yoktur; fakat her farkındalık mutlaka sizi iyileştirme ve mutlu etmeye yardımcı olacaktır. Öğrenirken yapamadığınız şeyler için kendinizi suçlamak tekrar yolun başına dönmenize neden olabilir.

Farkındalığımız duygusal ve zihinsel olarak artarken, davranışlarımız, uygulamalarımız da değişmeye başlar. Kendi farkındalığınızı kazanarak özgürleştiğinizde, içsel bütünlük başlayacak ve kendine güvenen, ne istediğini, ne yaptığını bilen, enerji seviyesi yüksek, bedenini tanıyan, partnerini tanıyan kişiler hâline gelirsiniz. Cinsellik bedensel ve duygusal bir bütünlük kazanır. Bedenin belli bölgeleri değil, her nokta özel bir yere sahip olmaya başlar. Tüm bu değişimler zihinsel ve duygusal farkındalıkla siz çaba harcamadan meydana gelir. Yanlış ve bastırılmış tüm yönlendirmelerden özgürleşmiş artık kendiniz olmuşsunuzdur. İçsel bütünlüğümüzde doğal olarak var olan her şey devreye girerek, duygusal, zihinsel ve bedensel olarak 'tatmin' doruk noktasına ulaşır. Enerji, bedeninizi besleyerek kudretli bir hâle gelir.

Enerji bedenimiz her pozitif davranıştan etkilendiği için titreşim seviyeniz değişecek, manyetik alanınız genişleyecektir. Pek çok kişi Doğu mistisizmi ile ilgilenen kişileri dünyevilikten uzak, çekici ve seksi olmayan, garip görünümlü kişiler

olarak görebilir. Tüm kadim uygarlıkların tüm bu sırlara vakıf kişileri her zaman güzel olarak anılmıştır. Bazı resim veya heykellerde aslında o kadar güzel görünmeyen kadınların ve erkeklerin neden yazıtlarda bu kadar güzel ve cinsel açıdan etkileyici olarak resmedildiklerine şaşırılmış ve işin içinde büyüler ya da iksirler olduğu rivayetleri dolaşmıştır. Enerjiyi doğru kullanabilmek doğanın kendi mucizevî büyüsüdür. Kokular ve renkleri doğru kullanmak iksirlerdir. Büyü negatif bir güç olarak zihinlere kazınsa da temelde doğal ve pozitif güçlerin kullanılmasını da içermektedir. Kendi büyülü gücünüzü çakra farkındalığınızla siz de kazanabilirsiniz.

Kundalini tam da bu noktada kendini göstermeye başlar. Duygusal ve zihinsel farkındalığa varan, bedensel olarak yapması gereken uygulamaları yaptığınızda kundalini uyanmaya başlar. Kuyruk sokumunda uyanan bu pozitif ve kinetik güç tüm çakraları sararak yükselmeye devam eder. Enerji bedenlerinizdeki çakraları harekete geçirir. Cinsel organların olduğu bölgedeki kaynak güç diğer çakralardan her zaman daha fazladır. Çakralardan sonra auranıza akmaya devam eden güç, fiziksel ve enerji bedenlerinizi besler. Güçlü, enerjik, çekici, güzel, özgür ve bütünsel olmanın kaynağı kundalinidir.

Çakraların bulunduğu yerlere karşılık gelen sinir ağlarında, hormonal salgı bezlerinin bulunduğunu belirtmiştik. İnsan bedeninin iki kutbunu belirleyen Yin ve Yang bir denge içinde var olmaya devam eder. Testosteron Yang ve Östrojen Yin olarak karşılık bulur. Hem erkekte, hem de kadında bulunan hormonlardır. Bu denge var oluşun ve bedenin elektromanyetik sisteminin başlangıç paradigmalarıdır. Bedenimizdeki fizyolojik yapılara ve hormonlara karşılık gelen bu enerji oluşumları, bedensel faaliyetlerimizden etkilenmektedir. Daha önce bahsettiğimiz nadiler ve bunların kesiştikleri bölgeler, akupunktur noktaları basit pek çok öğe ile uyarılarak bize psikolojik ve psikosomatik iyileşmeyi getirirler. Nokta masajı, meridyen terapisi gibi isimler olarak basitçe genel bir isim verilebilir. Bunlar için çeşitli bitkiler, basit el aletleri ve ileri teknolojik cihazlar

geliştirilmiştir. Bu aletlere ve bitkilere sahip olmadan da bedenimizde her konuda iyileşmeyi sağlayacak ve zevkli bir uygulama olan cinsellik büyük bir önem kazanır. Küçük bir buse ya da sıcacık bir sarılma bile bu noktaları uyarmak için önemli ve etkin bir yoldur.

"Öpeyim de geçsin" sözünü annelerimizden hepimiz duymuşuzdur. Bu küçük bir buse acımızın dinmesine neden olmuştur çoğu zaman. Psikolojik ya da sosyolojik etkileri de tabii ki mevcut olsa da, dudak ile uyarılan doğru bir nokta acımızın dinmesine neden olabilir. Nokta masajında baskı, ısı, enerjinin dönme yönleri, negatif ve pozitif enerji akışı, auraların birbirini etkilemesi, renk terapisi gibi pek çok bileşen kullanılır. Bir öpücükte, temas, baskı, renk, ısı, bedenimizin her noktası ve varlığımızın temeli olan pozitif ve negatif güçler (yin ve yang), bedenimizin aurası (elektromanyetik alanımız) bulunmaktadır. Bedensel pek çok faaliyet enerji bedenimizi ve doğal olarak da fiziki bedenimizi anında etkilemektedir. Farkındalık ile gelişmeye başlayan her süreçte, farkına vararak yaptığımız her eylemde, duygularımızın ve zihnimizin yönlendirmesi ile daha mucize-vî sonuçlar elde edebiliriz. Farkında olarak yapılan bir eylem başarı oranını yükseltmektedir. Kadim uygarlıkların cinsel eğitimleri bu nedenle çok önemlidir. Farkında olarak ve bilerek yaptığımızda elektriksel akımımızı o bölgeye odaklamamız daha kolay olur. Aynı şekilde bilerek ve doğru şekilde baskı yapmak, renk ve koku kullanmak etkiyi maksimum seviyeye taşımaktadır.

En basit olarak 750 akupunktur noktasından bahsedebiliriz. Yani vücudun birçok noktasında akupunktur bölgeleri var demektir. Bu noktalara iğne batırarak, renk, ses, lazer, pelin otundan yapılmış tütsüler kullanarak tedavi yapılmaktadır. Direkt beyni etkilediğini düşünürsek, beyinden çıkacak uyarı sistemi, o noktayı tedavi etmektedir. Beyindeki adrenalin, endorfin, gibi pek çok hormonun salgılanmasını sağlamakta, kişileri daha canlı ve neşeli hâle getirmektedir. Elleri ile tedavi eden şifacılar da bu kapsamda enerjiyi yönlendirerek terapiler

yapabilmektedir. Bu konuda yüzlerce değişik bilimsel çalışma yapılmış, laboratuvar ortamında ispatlanmıştır. Artık bu konular birer kadim bilgi değil, bilimin kendisi olmaya başlamıştır.

Kişilerin çakralarındaki sorunları düzeltmek cinsel yaşamlarını da düzeltecek diye bir kaide yoktur. Bu durum içsel bir yönelim de olabilir. Örneğin aseksüellik çakralarla bağlantısı olmayan cinsel bir eğilimdir ya da birden fazla kişi ile cinselliği paylaşmak cinsel bir tercihtir.

1.Çakra (Kök Çakra)

Temel noktası ihtiyaçlardır. Yiyecek bulma, hayatta kalma, barınma, üreme ve korunma içgüdülerimizi yönetir. Bize enerji veren çakramızdır. Harekete geçirir. Birlik bilinci, kozmik yuva bu çakra ile ilgilidir. Bu nedenle de özlem duygusunu oluşturur. Aile bağları, DNA, genetik miras bu başlangıç seviyesi çakramız tarafından şekillenir. Şefkat, sevgi ihtiyacımızın fiziksel olan kısmıyla alakalıdır. Birlikte olma ve paylaşımın dokunsal merkezidir. Kök çakramızın ilgili olduğu ve yönettiği bu ihtiyaçlar cinsel kimliğimizi ve cinsel hayatımızı belirler.

Kök çakrası, olması gerekenden daha az enerji üreten kişiler; sebepsiz bir özlem içindedirler. Bu nedenle de sürekli arayış içine girerler. Neye veya kime olduğu belli olmayan bu özlem sık sık ilişki kurmalarına neden olur. Çapkınlık ya da cinsel doyumla bir ilgisi yoktur. Aradığını bir türlü bulamaz. Özlem duygusunu tatmin etmeyecek kişileri kendisine doğru çeker. Aramayan sormayan, ilgilenmeyen dokumayan ve bencil kişileri etrafına toplar. Sürekli "Ben hep aynı şeyleri yaşayacak mıyım?" diye endişe eder. Çocuk sahibi olduktan sonra bu özlemi büyük miktarda azalır. Çocuğuna bağlanır. Bazen bu bağlılık aşırıya kaçar ve çocuğuna bağımlı ondan başka bir hayatı olmayan ebeveyne dönüşmesine neden olur. Cinsel hayatında hemen aktif olamaz. Genelde partnerinin bir şeyleri başlatmasını ve devam ettirmesini ister. Yenilikçi değildir.

Korunma ve barınma ihtiyacını yöneten bu çakranız az bir enerji ile hareket ediyorsa, belli bir eve, sabit bir dekorasyona, standart giysilere takılmanıza neden olur. Sürekli bir korku ve endişe hâkimdir. Başkalarının evinde, otelde rahat edemezler. Cinsel ilişki sırasında karanlık ortamları tercih ederler. Şehvet artınca korkar ve endişelenirler. Aktif bir partneri varsa sürekli aldatılacağından endişe duyar. Yetersizlik duygusu en çok hâkim olan hissidir. Partnerini eleştirir ve yargılar. Bir türlü onun da yeterli olmadığını düşünür, içinde bir şey vardır o bir türlü tatmin olamıyordur. Çoğu zaman yalnız kalmayı tercih eder. Utangaç bir yapıya sahiptir. Günah ve ayıp kavramları fazla dogmatiktir. Farklı yaşayan, özgür davranan kişileri kabul edemez, onları dini ve sosyal görüşlerine göre yargıladıkları gibi çevresine almaz ve dışlarlar. Yabancı insanların ona dokunmasını istemez, küçük bir temas bile onları rahatsız edebilir. Son derece hijyenik kişilerdir. Her daim temiz ve düzenlidirler. Tüm günlerini temizlik ve kişisel bakımla geçirebilirler. Partnerlerinin yeterince hijyenik olmadığını düşünürler.

Birinci çakrası artan bir dengesizliğe sahip olan kişiler ise, cinsel hayatlarında; fazla korumacı, fazla kıskanç ve fazla sahiplenici olurlar. Hâkimiyeti asla karşısındakine bırakmaz. Bir dakika bile yönetemediğinde dünya başına yıkılmış gibi hisseder. Zorlayıcı ve baskıcıdır. Arzuladığını çabuk ve tam olarak istediği şekilde almalıdır. Aynı yerde uzun süre kalmak istemez, sık yer değiştirme ihtiyacı duyar. Bu tür kişilerin içinde de karşılanmayan bir özlem duygusu vardır. Bu nedenle de çok sık partner değiştirler. Aynı anda birden fazla kişi ile beraber olurlar. Doymak bilmez bir cinsel arzuları vardır. Yaşadıklarından daha fazla bu konuda konuşurlar. Her iki cinsiyetle de ilişki yaşayabilirler. İlişki sırasında emir verirler. Hijyenik, kurallara pek önem vermezler. En büyük korkuları seksi, çekici olmamaktır. Estetiğe düşkün olurlar. Çok sık kıyafet değiştirler. Çıplaklığı ve teşhiri severler. Herkesin onları çekici bulmasını isterler. İlişki yaşarken aydınlık bir ortam isterler. Kendisinden daha küçük yapılı, sosyal açıdan daha alt

seviyede, ekonomik olarak kendisine göre daha alt gelirli kişileri isterler. Öneri ve eleştiriye öfkelenirler. En çok küfür edenler kök çakrasında fazla enerji olan kişilerdir. Partnerlerini değil kendi isteklerini düşünürler. Zaten onunla olmak yeteri kadar büyük bir lütuftur. Cinsel açıdan soğuk, utangaç, tecrübesiz kişilere karşı zaafları vardır. Bu tür kişiler zaten kök çakrasında az enerji olan kişilerdir. Dengenin sağlanması için fazla enerjisi olan kişiler bu tür kişilere karşı anlayamadıkları bir ilgi duyarlar. Şefkat duygusuna ihtiyaç duyarlar fakat bunu sevgi ile gösterdiğinizde onu hapsettiğinizi düşünürler. Şefkat duygusunu da cinsel ilişki sırasında tatmin etmeye çalışırlar. Cinsel paylaşım sırasında saran, dokunan, güzel şeyler söyleyen, ilgilenen kişi, ilişki bittikten sonra sanki büyük bir şey olmuş gibi soğuk davranmaya hatta surat asmaya başlar. Uyurlar ya da kalkıp başka bir şey yaparlar. Partnerinin cinsel doyum elde etmesi için uğraşır gibi görünseler de aslında ne kadar güçlü etkileyici ve bu işi bilen biri olduğunu düşünmeniz için yapar. Fantezi dünyaları çok gelişmiştir. Konu cinsellik olduğunda çok ısrarcı, baskıcı ve çaba sarf edici olurlar.

Kök çakrası dengeli olan kişiler, cinsel hayatlarında; özlem duygusundan özgürleşmiş kişilerdir. Arayış içinde değildirler. Cinsel duygu zekâları gelişmiş olduğu ve özgürleşmiş oldukları için paylaşımlarını sadece kendilerine ve karşısındaki kişiye göre yaşarlar. Kendilerini ve partnerlerini incitmezler. Her şey açık ve nettir. Fiziksel olarak güçlü, dayanıklı olurlar. Kıskanç ve hükmedici değildirler. Bedeni tanıma ve hazzı daha iyi hâle getirmek için çaba sarf ederler. Paylaşımlarında ispat, kendini yüceltme, karşısındakini aşağılama gibi ilkel duygular içinde olmazlar. Sınırları ve tabuları yoktur. An'a odaklıdırlar. Kendisinin ve partnerinin istemediği herhangi bir davranışı sergilemezler. Çakrası dengesiz bir partneri varsa, genellikle onu yanlış anlar, vurdumduymaz, geleceği düşünmeyen, canı ne isterse onu yapan kişi gibi görür. Kendisi tabular içinde sıkışıp kaldığı için onu bir türlü anlayamaz. Benliğini emmeye başlar ve onu kendisi gibi olma-

ya zorlar. Çakrası dengeli olan kişi bu durum karşında fazla dayanamaz ve bu tür kişileri hayatına daha fazla dahil etmekten kaçınır. Eğer sevdiği için katlanırsa ve yaşamaya devam ederse, dengeli çakrası dengesizleşmeye başlar. Bu defa kök çakrası dengeli olduğu için, çekimine giren, diğer sorunlu çakraları olan kişi, kendine benzettiği için bu defa o soğumaya başlar. Sen eskiden böyle değildin demeye başlar. Kendine güvenen, karşısındakini düşünen, zorlamadan karşısındakinin ihtiyaçlarını anlayabilen, cinsel olarak şefkat ve sevgi dolu kişi gitmiş yerine bambaşka biri gelmiştir artık. En çok hata burada başlar; bizi seven ve dengeli kişileri de kendimize benzetme eğilimi güderiz. Karşımızdakini suçlayarak, onu tüketmeye başlarız. Yontarak şekillendirdiğimiz partnerimiz artık ilk hâline benzememektedir. Kendi yarattığımız eşleri kendimiz de beğenmeyiz artık. Bu eser güzellikle doğallıkla değil zaaflarla yaratılmıştır çünkü.

2. Çakra (Cinsel Enerji/Yaşam Enerjisi Çakrası)

Bu çakramız arzu duygusu ile bağlantılıdır. İçgüdüleriniz, cinsel duygular, acı duygusundan kaçınma gibi temel duyguları yönetir. Hırs, kıskançlık, nefret, ödeşme, intikam gibi negatif duygulardan beslendiğimiz çakradır. Pek çok çakramız dengesizleştiği zaman ilgili olduğu pozitif duyguları değiştirir. Fakat bu çakramızın içsel yapısında zaten negatif duygular mevcuttur. Bu nedenle dengesizleştiği zaman saplantı ve tutarsız bir kişilik yapısına kolayca ulaşabiliriz. Cinsel enerjinin önemli olmasının nedenlerinden biri de budur. Kadim uygarlıklar pek çok ritüellerinde orgazma ulaşmayan bir cinsel yaşam sürmüşler ya da tamamen cinselliği üremek için bir araç olarak kullanmayı uygun bulmuşlardır. Bu bahsettiğim genel halk yapısı için değil sadece ruhban sınıfı için geçerlidir. Cinsel paylaşım sırasında ortaya çıkacak cinsel enerji çok yüksektir eğer kontrol edilemezse içsel yapısında bulunan negatif duygular da açığa çıkacak, inisiyatörü olumsuz yönde etkile-

yecektir. Bu nedenle çok dikkatli olunmalı, mümkünse cinsel birleşme ile değil de diğer yöntemlerle cinsel enerji açığa çıkarılmalıdır. Orgazm ile ortaya çıkarılan cinsel enerji, küçük çakralar içinde dolaştırılmalı bedenden çıkmadan tekrar cinsel çakraya döndürülmelidir. Bu türlü yöntemleri geliştirmeye çalışmışlardır.

Duygusal ilişkilerimizde ilk görüşmeler, yıldırım aşkları, ani cinsel çekimler bu çakranın hareketine bağlıdır. Çakranın hareket yönüne, dengesine ve dengesizliğine göre cinsel çekimlerimiz, hoşlandığımız kişiler, duygusal yaklaşımlarımız belirlenir. Taç çakra kolektif birlikteliği, kozmik bilinci temsil ederken, kök çakramız bireyselliği ifade eder. Kişilik yapımızın temelleri atılır. Sigmund Freud'un dediği gibi kişilik yapımızı bastırılmış cinsel duygularımız belirler yaklaşımına ilk etapta benzetilebilse de bir benzerlikleri yoktur. Çakra sistemi bütünsel bir yaklaşıma sahiptir. Anne karnında başlayan bu süreç, yeni doğanın bireysel kimliğinin oluşmaya başladığı zamana kadar devam eder. Anne babaya bağımlı olarak yaşayan çocuk, kendi kimliğini kazanarak bütünlüğe ulaşır. Bu dönemde yanlış yetiştirilen çocuk, sorunlu bir kişiliğe sahip olabilir. Bu nedenle ilk yedi yıl çok önemlidir. Anne karnında kaldığı süre bir yaş olarak kabul edilir. Bu nedenle 6 yaşına gelene kadar her yıl bir çakrası gelişim gösteren çocuğun, duygularına, zihinsel yapısına ve enerji bedenlerine ilişkin doğru bilinçlenmek gerekir.

Cinsel çakramız yaşam enerjisini içinde barındırır. Bu nedenle hayata bağlılık, neşe, mutluluk, kendi farkındalığına sahip olma, keşfetme isteği, yaratıcılık, kendini tamamlama gibi pek çok pozitif duygunun varoluş noktasıdır. Cinsel hayatımız dışında da bizi etkilemeye devam eder. Cinsel kimliğimiz oluşurken bu çakramızın fazla enerji üretmesi bağlantılı olduğu duyguları yakından etkileyerek yaşam şeklimizi değiştirebilir. Cinsel çakrası olması gerekenden daha hızlı hareket eden kişi, cinsel hayatında; keşfetme merakının artmasına neden olur. Diğer ruhları ve bedenleri yeni bir dünya olarak

görmeye başlar. Her yaşadığı paylaşım ona yeni hayatlar verir. Bu nedenle çok sık ilişki yaşar, keşfetmesini engelleyecek duyguları bir kenara atıp, istediğini elde etmek için kişilere yalan söylemek, onlarla oyun oynamak onu rahatsız etmez. Genelde açık davranmayıp bir giz içine saklanarak, yaşamaya devam eder. Bu gizem onlara artı bir çekicilik daha kazandırır. Etrafına insanların toplanmasına neden olur. Bu özelliği sayesinde daha çok kişi ile beraber olma şansı yakalar. Sorularınıza cevap vermekten kaçınır. Doğru cevap verirse keşfetmek isteği kişi kendisinden uzaklaşabilir, temelde bulunan duyguları açıklamak için yalan söylerse, uygun yalanlar bulup tatmin edemeyeceği için, konuşmamayı tercih eder. Bırak yaşayalım ana felsefesini oluşturur. Fazla baskıyı, aşırı derecede duygusal yaklaşımı sevmez. Kendi bedenini ve partnerinin bedeni çok iyi tanır. Kişilere hitap eden duygusal yaklaşımı ve kelimeleri de çok iyi bilir. Uzun süre bu romantik âşık rolünü sürdüremeyeceği için, çok güzel ama kısa bir serüven yaşatır. Genelde ışığına kapılan kişiler, bunun hep sürmesini ister. Davranışlarına bir anlam veremez bunları yaptı, bunları söyledi ertesi gün aramadı bile diye dert yanmaları çok muhtemeldir.

Cinsel çakrası olması gerekenden daha az hareket eden kişiler ise; keşfetme duygusundan korkan kişilerdir. Yeni olan her şey onları tedirgin eder. Yeni insanlarla tanıştıklarında, kendilerini koruma içgüdüsü ile onlara uzak, mesafeli ve utangaç davranırlar. Şefkat duygusu onlar için en önemli duygudur. Her şeye karşı anaç/babaç bir tavır takınırlar. Genelde zarar vermeyen ama hep zarar gördüğünü söyleyen kişilerdir. İnsanlara güvenmek ister fakat her zaman güvendiği için yine hata yaptığını belirtir. Arzu duyulan birçok şey onun için ya tehlikeli, ya pis ya da anlamsızdır. Tek tip giyinmeyi, aynı şeyleri yapmayı sevdikleri için çekici bir tipten çok sıradan olarak kabul edilir. Cinsel hayatları renksiz, fazla güvenli ve sıradandır. Hep daha önemli ve daha kutsal işleri var gibi davranırlar. Dünyevilikten uzak gibi görünseler de bir o kadar da dünyevi olan kurallara bağlı yaşarlar. Her zaman temiz ve düzenli bir

stilleri vardır. Risk almaktan ölesiye korkarlar. Platonik ya da yalnız bir hayatı tercih ederler. Yaşam enerjileri o kadar azdır ki, heyecan ya da coşkulu bir davranışlarını görmek nerdeyse imkânsızdır. Cinsel paylaşımları hep bu monotonlukta ilerler. Partnerlerini mutlu etmek isterler fakat davranışlarında bunu göremezsiniz. Sürekli yetemediği hissi içindedirler, partnerlerine de zaten bunu hissettirirler. Çözüm üretmek yerine daha fazla uzaklaşmayı tercih ederler. Cinsel çakrası aşırı yavaş ve çok zarar görmüş bir kişi ise cinsel hayatını bir köle zihniyetiyle geçirir. Pesimist ve mazoşisttir. Genellikle cinsel çakrası fazla enerji üreten kişileri çekici bulur. Kendisinde az olanı tamamlamak için ona doğru meyillenir. Kendisine taban tabana zıt olan bir partner seçtikleri için genelde hep mutsuz ve aldatılan insanlar olurlar.

Cinsel çakrası dengede olan kişiler, cinsel hayatlarında; aşırı aktif, paylaşımcı, karşısındakinin ihtiyaçlarını anlayan bir yapıya sahip olur. Cinsel hayatları son derece renkli ve sıra dışıdır. Hem yenilikçi hem de geleneksel olabilirler. Cinsselliklerini asla bastırmaz ve özgür bırakırlar. Hiçbir şey ne azdır ne de fazla. Kendi içlerinde son derece tutarlıdırlar. Herkesle cinsellik yaşayamazlar çünkü çok çabuk olarak kimsenin cinsel enerjilerine kapılmazlar. Cinselliği, duyguları, hayalleri, bedenin tümünü kapsayan bir bütünlük olduğunun farkındalığıyla yaşarlar. Cinsel çakrası olması gerekenden az enerji üretenler için ulaşılması gereken, şefkatli, anlayışlı ve saygılı bir partnerdir. Asla beni beğenmez diye düşünür. Eğer birliktelik yaşanır ve cinsel çakrası dengeli olan kişi kendini korumayı başarırsa partnerinin de cinsel çakrasını dengelemeyi başarabilir. Fakat kendini eğer partnerine adarsa, partneri ile bir denge oluşturabilmek için kendi çakrası olması gerekenden hızlı bir şekilde hareket etmeye başlar. Cinsel çakrası yavaş olan kişinin başına en korktuğu şey gelir, artık şefkatli değildir ve genelde aldatılır. Cinsel çakrası olması gerekenden fazla enerji üreten biri, cinsel çakrası dengede olan kişiyi hayalini kurduğu kendisine yakışacak, hayatını renklendirecek biri ola-

rak görür. Başkalarına eziyet ederken onun karşısındakendini küçük görüp hiç yapmayacağı şeyler yapmaya başlar. Eğer partnerinin çakrasını dengesizleştirirse, artık o onun için sıkıcı olmaya başlar ve diğerleri gibi oldu diye düşünür.

3. Çakra (Güneş Sinir Ağı Çakrası)

Solar pleksus çakramız güç duygusu ile ilişkilidir. Erk bir güç olarak algılanabilmektedir. Ataerkil toplumlar gücü erkeğe ithaf ettikleri için, bu çakradan bahsederken erk kelimesi tarafından karşılandığını görebilirsiniz. Bu bir yanılgıdır. Çakraların cinsiyet değerleri yoktur. Dengeli bir yapıları vardır. Adalet ile olan bağından dolayı da ahlak ve karar gibi sosyal duygularımızı besler. Bu çakramız özel enerji üretebilmesi açısından son derece önemlidir. Fiziki bedenimiz ile enerji bedenimiz arasında bir köprü kurar. Dünyevi duygular ile ilahi duyguların ahengini yakalar. Fiziksel güç ile psişik güç içe içe geçmiştir. Kişisel olarak benliğin başkaları tarafından buluşmasını sağlar. Hem bireysellik hem toplumsallık, hem de kolektif şuurdan bahsedebiliriz. Bu çakramızın o kadar büyük bir gücü vardır ki çok yönlü bir iyileşmenin de merkezidir. Kalp çakrası iyileştirici gücü verirken, güneş sinir ağı çakramız iyileştirici gücü alır.

Bu çakramız diğer âlemler ile bağımızı sağlaması açısından çok önemli bir yere sahiptir. Güç ve toplumsallaşma gibi temel ihtiyaçlarımızı karşılamaktadır. Bu açıdan bakarak cinsel hayatımızda bireysel kimlikten çok, diğer insanlarla ve evrenin yapısı ile ilgili olarak bir bütünleşme sağlar. Cinsellikten alınan haz artık fiziki bedenimiz ile ilgili değildir. Bağlılık, toplumsal olarak bir arada olma, cinselliğin sebep olduğu duygusal mutluluk söz konusudur. Fiziksel arzularımız ve ihtiyaçlarımız değildir önemli olan artık, tam bir bütünleşme söz konusudur. Göbek bağımız üzerinde bulunan bu çakra, diğer her şey ile olan görünmeyen fakat var olan bir kordonu temsil eder. Alınan ve verilen değerlerin olduğu bir

iletim kablosu gibi düşünürseniz, siz de partnerinize akan tüm duygu ve düşünceleri, ondan size gelen tüm duygu ve düşüncelerin olduğunu anlayabilirsiniz. Bu çakramız cinsel hayatımızı gerçek ve önemli bir alana taşır. Sevgiden daha yüce bir duygu varsa bu da sebepsiz birliktir. Karşımızdakini anlayabilme, özümseyerek hayatımızı dahil edebilmeyi sağlar. Cinsellik, yapılan bir eylem olmaktan çıkar otomatikleşen ve sanki bedenlerin kendi zekâsı varmış gibi düşünmeden yapılan su gibi akan bir yapıya sahip olmasını sağlar.

Güneş sinir ağı çakrası olması gerekenden daha fazla hareket eden bir kişi, cinsel hayatında, güç duygusuna fazla takılmış bir kişi hâline gelerek, sadistliğe varan bir hükmetme davranışı içerisine girer. Cinsel paylaşımdan çok, yapan ve yapılan duygusu ve bunun baskısı olaya hâkimdir. Ona göre herkes güçsüz ya da yetersizdir. Cinsel olarak aktif, uzun süre paylaşım yaşayabilen, yorulmayan, olaya tamamen kendisini veren bir yapıda olduğunu düşünür. Karşı taraf ise, yeterli bilgiye, yeterli fiziksel yapıya ve duygusal açıdan her şeyi vermeye yeterli değildir. Erkekler bu tür kadınları fazla deneyimli olarak düşünür ve yanlış anlar ya da böyle bir kadının karşısında erkeklik gururlarını inciterek gelecek ilişkilerden korkar. Kadınlar ise hem son derece tatmin olur hem de yetemeyeceklerini düşündükleri için korkarlar. Bu nedenle partnerleri hep bir stres içindedir. Üçüncü çakrası fazla enerji üreten bu kişiler, cinsel olarak son derece mutluluk ve haz yaşatan biri karşısında, partnerlerinin neden cinsel açıdan sönük kaldıklarına anlam veremezler. Bu yüzden zaten yetersiz olarak gördükleri partnerlerini daha da yetersiz olarak algılamaya başlarlar. Korku duygusunu da yöneten bu çakramız fazla hızlı hareket ettiğinde, tehditkâr bir yapıya sahip oluruz.

Güneş sinir ağı çakrası olması gerekenden daha az hareket eden kişiler, enerji alıp verme konusunda yetersiz bir seviyede olurlar. Genellikle yorgun, düşünceli bir yapıya sahip oldukları için cinsel hayatlarında da aktif olamazlar. Ya çok az cinsellik yaşarlar ya da cinsellikleri kısa ve soğuk olur. Cinsel enerji

harcayabilecek kadar güçleri olmadığı için pasif bir cinsel hayatları vardır.

Bu çakramız diğer çakralara enerji veren ve diğer kişilerin enerji alanından etkilenen ve etkileyen bir özelliğe sahip olduğu için, olması gerekenden daha yavaş hareket ediyorsa, enerji alış verişi de son derece düşük olacaktır, karşısındaki kişinin duygularını, düşüncelerini, beklentilerini de anlamayacağı için sadece cinsellik yaşamak için bir cinsellik yaşayacaktır, Olumsuz duygu olarak korkuyu yöneten bu çakramız, yavaş hareket ettiği zaman yoğun bir kaybetme korkusuna girmemize neden olur. Zaten cinsel olarak kendisini güçsüz hissettiği için sevdiği kişinin cinsellik nedeniyle onu terk edeceğini ya da aldatacağını düşünür.

Solar pleksus çakraları dengede olan kişilerin cinsel yaşamları enerji doludur. Ne çok aktiftir ne de çok pasif tam olması gerektiği kadar enerjiktir. Bu çakranın özelliğinden dolayı, dengeli olan kişilerin cinsel yaşamları son derece güçlü, karşılıklı hissedişin ve anlayışın yüksek olduğu, ruhani denecek kadar özel bir paylaşımları olur. Bu çakraları dengeli olan kişiler partner olarak çok seçici olurlar. Kendileri için özel olmayan bir kişiyle asla beraber olmazlar. Cinsellik önemlidir elbet ama yaşayacağı ve yaşatacağı duygular daha önemlidir. Uzun süreli ilişkileri olur. Eğer bir sevdiği yok ise uzun süre cinsellik yaşamayabilirler ve bu onları rahatsız etmez. Sırf cinsellik yaşamak için cinsellik yaşamazlar. Güçlü bir bağ hissetmeleri gerekir. Bedenin tümü onlar için önemlidir. Cinsellik onlar için bir keşif alanıdır. Keşfettikçe güçlenirler. Cinsselliklerinde tek sınır özel bir insanla olmasıdır.

4. Çakra (Kalp Çakrası)

Kalp çakrası birlik duygumuz ile ilgilidir. Kurduğumuz her türlü ilişki, paylaştığımız tüm deneyimler, ilahi birlik hissi ve şefkat duygumuz bu çakramız tarafından yönetilir. Kalp çakramız sevginin merkezidir. Evrensel, ilahi, bireysel ve insa-

ni her türlü sevgiyi kapsamaktadır. Yin yang ilişkisinden hatırlayacağınız gibi her şeyin bir zıddı vardır, negatif ve pozitif olarak basitçe ifade edilebilir. Kalp çakramızın karşıt duygusu da suçluluk duygusudur. Vicdan kendimizi sorgulamamıza, deneyimlerimizi eleştirmemize, kendimizle konuşmamıza neden olur. Eğer bu duygu fazla artarsa kendi yaşamımıza saldırıda bulunmaya başlarız. Adalet anlayışımız için yeterli miktarda olmalıdır. Yaşamda daha sağlıklı yol almamızı sağlar hem kendi içimizde hem de çevre ile uyumlu olarak yaşamamıza katkıda bulunur. Suçluluk duygusunun azalması vicdanının da azalmasına neden olur. Kendimizi üstün görmeye ve etrafa zarar vermeye başlayabiliriz. Daha fazla artarsa sürekli kendimizi eleştirir, yaşamımızı değersizleştiririz. Diğer insanlar tarafından ezilmeye başlarız, ölümcül hastalıklara yakalanan kişilerin ana sorunları kalp çakrasındaki suçluluk enerjisinin artmasından kaynaklanır. Kalp çakrası yaşamın ana enerjilerini ürettiği için daima dengede tutulmaya çalışılmalıdır. Çok hassas bir çakra olduğu için dengesini hemen kaybedebilir. Hastalıklar da hiç vakit kaybetmeden nüksetmeye başlar. Sevgi ve suçluluk duygusunun fazlalığı ya da azlığı bağımlılıkların oluşup oluşmaması ile ilgilidir. Yetersiz olan sevgi canlılara karşı bir bağımlılık geliştirmemize sebep olabilir. Fazlalığı kendimizi yücelterek canlılara karşı fiziki ya da psikolojik olarak zarar vermemize yol açabilir. Suçluluk duygusunun fazla olması, alkol, seks, oyun ya da ilaç bağımlısı olmamıza neden olabilir

Kalp çakrası gerçek şifanın kaynağını taşır. Saf sevgi sayesinde ruhsal şifacılık yapılabilir. Maddeler üzerinde de uzaktan kontrol sağlamanın enerjisi dördüncü çakramızdan gelir.

Kalp çakrasının dengelenmesi duyguların dengelenmesine neden olacağı için hayatı olduğu gibi yaşamamıza olanak verir. Fazla veya eksik duygulardan özgürleştiğimizde yaşamımızın tüm alanına yayılan bir şifayı da hayatımıza çekmiş oluruz. Kalp çakrası evrendeki her bir parçadan, oluşumdan, duygudan, ifadeden sözden ve görselden etkilenebilir. Çok

narindir bu nedenle de dengesini çok kaybeder. Birlik duygumuz bozulduğunda yaşam sorgulanmaya başlar. Bilinçli ya da bilinçsiz olarak kendi yaşamımızı olumsuz yönde etkileriz. Ya kendi yaşamımızı çok değerli hâle getirerek kendimizin dışındaki her şeyin bize sunulmuş olduğu yanılgısıyla zarar veren birine ya da kendi yaşamımızı önemsizleştirerek bir kurbana dönüşürüz. Ne av ne de avcı olmak zorunda değiliz. Kalp çakraları dengesiz her birey toplumun da merkez enerjisini direkt olarak etkiler. Kalp çakramız dengeli hâle geldikçe toplumun kendisini de değiştirebiliriz. Toplum değiştikçe de birey değişecek ve hızlı bir ilerleme kaydedebileceğiz.

Kalp çakrası sayesinde gerçek sevgiyi oluşturabilir ve gerçek sevgili ile cinsellik yaşayabiliriz. İlk üç çakramızın dengesizliği bizi gerçek aşktan uzaklaştırabilir bu nedenle tüm çakralarımız dengede olabilmeli ki yaşam enerjisi üreten bir faaliyeti doğru insan ile paylaşabilelim.

Kalp çakrası olması gerekenden daha hızlı dönen bir kişinin sevgi duygusu artar, suçluluk duygusu azalır. Sevgi duygusunun artması kulağa ilk başta güzel gibi gelebilir. Unutmayın her şeyin olması gerektiği miktarda ve dengede olması gerekir. Artmış bir sevgi dengesiz bir sevgidir. Zarar verici, hükmedici, fazla sahiplenici ve aşırı kıskanç insanların oluşmasına neden olur. Duyduğu sevgi nedeniyle ona her şey hakmış gibi gelebilir. Suçluluk duygusu azalır. Karşısındaki kişilere zarar vermeye başlar. Özgürlüklerini ve bireyselliklerini elinden almaya çalışır. Karşısındaki kişinin özgür olması onun için büyük bir tehdittir. Verdiği zararın nedeni basittir çünkü çok seviyordur. Bu sevgi kendine doğru dönmeye başlar, ego artar. Yaşamdaki en iyi şeyleri o hak eder ve bunu dünya ona vermelidir. Kendini olması gerekenden fazla sevmek sorunlu kişiliklerin oluşmasına neden olur. Kitlesel anlamda dünyayı yaşanmaz hâle getiren bu tür insanlardır. Eline hangi fırsat geçmişse verdiği zarar o yöndedir. Ya bunu bir kişiye ya bir gruba ya da bir ülkeye yönetebilir. Başkasını kontrol edebildiğini gördükçe bu daha fazla artar.

Cinsel yaşamlarında hükmedici, zorlayıcı, tacizkar ve sadist olurlar. Karşı tarafın ne istediğinin ne arzuladığın bir önemi yoktur. Cinsellik bir paylaşım değil kendileri ispat ettikleri bir alandır. Bedenlerinin tamamına ya da bir kısmına büyük bir hayranlık duyarlar. Karşı taraftaki kişi de ona hayran olmalıdır. Bedenlerine duydukları bu aşırı sevgi nedeniyle başkalarının da onu görmesini isterler çünkü çok sevilmeye layıktır. Bu nedenle teşhirci olma eğilimleri yüksektir. Birilerinin onu beğenmemesi özgüvenlerini hemen yıkar ve bu nedenle de saldırganlaşabilirler. Onu beğenmeyen ve arzulamayan kişilerin peşinden giderler ve buna aşk derler. Elde etmek için ellerinden geleni yapmaya başlarlar. Küçük bir ilgi heyecanlanmalarına yeterli olur. Elde edemedikleri süre boyunca o kişiyi istemeye devam ederler. Elde ettiklerinde bu defa aşağılamaya ve beğenmemeye başlarlar.

Beğendikleri kişiyi elde etme çabası nedeniyle o kişinin arzularını kazanmak için kendilerini geliştirirler. Birçok konu hakkında bilgileri vardır ve pek çok hobi ile ilgilenirler, beğenileri kısa süre sonra bittiği için sırf o kişi nedeniyle ilgilenmeye başladıklarını da bitirirler. Bu nedenle sık sık felsefi görüş, din, hobi, meslek değiştirebilirler.

Cinsel güç aynı zamanda maddi ve manevi güç olduğu için çok hırslı olurlar. Elde etmek istedikleri daha çok şey vardır. Ne kadar güçlenirlerse o kadar cinsel yönden aranılacaklarına inanırlar. Cinsel paylaşımın niteliği değil skor önemlidir. Yaşı, bedensel özellikleri sosyal ve ekonomik konumları, yakınlık seviyeleri cinsiyetleri fark etmez önemli olan tek şey hayran kalınmaktır. Çünkü hayranlık duyulacak biri olduklarına inanırlar. En büyük korkuları da yaşlanmak ve cinsel hayatlarının bir gün bitmesidir.

Çok sık ruhsal çöküntüye uğrarlar ve çok çabuk hastalanırlar. Nefes darlığı, astım, kalp sorunları ve deri problemlerini sıkça yaşarlar. Cinsel hastalıklara sık yakalanabilirler. Çocukları çok severler fakat bir çocuk sahibi olmak istemezler.

Eğer bir çocuk istiyorsa bunun sebebi yine bir başkasını etkilemek için olabilir.

Kalp çakraları olması gerekenden az enerji üretenlerin sevgi enerjileri az, suçluluk duygusu olukça fazladır. Kendileri sevmez, değer vermez ve önemsemezler. Sürekli olarak kendilerini olumsuz yönde eleştirirler. Sanki içlerinde bir başkası varmış gibi sürekli içsel olarak kendileri ile konuşurlar, bu konuşma çoğu zaman hep olumsuzdur. Sen yapamazsın, sen bir şeyi hak etmiyorsun, saçmalıyorsun gibi birçok olumsuz yönde kendilerini güdülerler. Genellikle çocukluklarında aşağılanmaya, şiddete, cinsel istismara, taciz ve tecavüze maruz kalmışlardır. Büyük bir travma atlattıkları için hayatları boyunca kendilerini suçlamaya devam ederler. Pek çok kişi travma ile başa çıkabilmek için bu tür kötü anılarını bilinçaltlarının derinlerine itmiştir. Bilinçaltındakileri akılla hatırlayamazlar. Bilinçaltı sürekli bu travmaya göre hareket eder ve kişi bundan haberdar olmadığı için yaşadıklarının çözümlerini başka yerde arar ve doğal olarak da sorunlarını çözüme ulaştıramazlar.

İnsanlara bağımlı bir kişilik geliştirir. Kendi adına pek bir şey yapmak istemezler ya çok aşırı yerler ya da çok az ve sağlıksız beslenirler. Giyimlerinde tek bir türü tercih ederler. İş hayatında başarı yakalarlar fakat özel hayatlarında bir türlü istediklerini elde edemezler güvenli olduğu için çok uzun yıllar platonik olarak birine âşık olabilirler. Kendilerini bir yere ait hissetmezler yalnız kalmak istemezler fakat yaşama kendilerini tam olarak veremedikleri için hep bir eksiklik oluşur. Çok yakın bağlar kurmak onu korkutur. Samimi ve içten görünse bile bir şekilde insanlarla kendi arasına bir duvar vardır. Evcil hayvan sahibi olurlar. Hatta onlara bağımlılık geliştirebilirler. Evcil hayvana bir insan gibi davranabilirler.

Cinsel hayatları yok denecek kadar azdır. Olduğu zamanda genelde aktif olmazlar. Çok sönük, içtenlikten uzak bir an önce bitmesi gereken bir eylem olarak görürler. Cinsel yaşamı

engellemek ya da ertelemek için sürekli bir bahaneleri vardır. Kalp çakrası aşırı hızlı hareket eden kişileri kendilerine seçtikleri için, kısa sürede anlamsız bir cinsel ilişkiden sonra bekleme durumuna geçerler. Almak istenilen karşısındaki tarafından alındığı için artık daha fazlasının yapılmasına gerek kalmamıştır. Zaten diğer taraf için ilişki hiç güzel geçmemiştir bu nedenle yeniden görüşmenin bir anlamı yoktur. Duygusal olarak kötü duruma düştüklerinde belki aranabilirler. Bu nedenle kalp çakrası olması gerekenden az çalışan kişi diğer tarafı beklemek durumunda kalır ve çok kolay bir şekilde platonik olarak bağlanır. Ara sıra aranılır, görüşülür küçük şeyler yaşanır bu nedenle uzun süre umut beslemeye devam eder. Çünkü sevilmeye layık değildir, bir gün belki sevilebilir ve bunun içinde bekleye değerdir.

Dördüncü çakraları dengede olan kişilerin sevgi sınırları yoktur. Sevgileri bağımlık derecesinde fazla ya da kendilerini suçlayacak kadar az değildir. Sınırsızlığının anlamı her şeyi her şekilde sevebilmeleridir. Affedici, kabullenicidirler. Yaşamın kendisi olduğu gibi sevilebilir. Sevilemeyecek hiçbir şey yoktur. Ne olursa olsun sevgi her şeyi çözebilir. Evrensel sevgi bilinci ve ilahi idrak seviyeleri yüksektir. Adalet duyguları gelişmiştir. Dengeli bir vicdan sahibidirler insanların yaşamlarına şifayı doğal yolla iletebilirler. Kalp çakraları dengede olan kişilerin yanına gittiğimiz de kendimizi rahatlamış, iyileşmiş ve mutlu hissederiz.

Cinsel hayatlarında sevginin ve aşkın vermiş olduğu aşkın bir durumu yaşarlar. Karşı tarafın istekleri önemlidir. Cinselliğin bir yeri, zamanı, şekli yoktur. Cinsellik yoğun bir ilişki de olabilir, sadece küçük bir temas şeklinde de olabilir. Cinsellik aşkın bir ürünüdür.

Pek çok kişi, herkesi ve her şeyi sevebilme durumlarından kaynaklı olarak davranışlarını yanlış anlayabilir. Kalp çakrası dengesiz bir sevgili aşırı kıskanç bir hâle gelebilir. Kendine güven duyduğu için içinde kıskançlık duygusuna yer olama-

dığından çakrası dengede olan kişinin bu durumu karşı tarafı daha kötü hâle sokabilir. Bu nedenle de ilişkileri kısa sürebilir. Kalp çakrasını dengelediğinde çok uzun süren aşkla dolu bir yaşamları olur. Aşk alışkanlığa ya da hatıralara bağlı sevgiye dönüşmez. İlk zamanlarındaki gibi fakat birbirlerini daha iyi tanıyan âşıklara dönüşürler. Yaş ve yaşam şekli nedeniyle eskisinden daha az cinsel birliktelik yaşanabiliyor olsa bile birbirlerine ilgi göstermeye devam ederler. Aşkları bitmediği sürece ilişkileri bitmez.

5. Çakra (Boğaz Çakrası)

Boğaz çakramız ifade edebilme özelliğimizin enerjisini üretir. Sağlıklı bir iletişim kurmamızı sağlar. İlham ve yaratıcılık ile bizi besler. Boğaz çakrasının dengelenmesi uzun zaman alabilir. Etkilenmesi zor olduğu gibi dengelenmesi de zordur. Yaşam enerjisi burun deliklerinden girdikten sonra direkt olarak boğaz çakramıza geçer. Bu nedenle nefes almamızı zorlaştıran bir sorunumuz yok ise canlı enerji tarafından durmadan beslendiği için bu çakramızda blokajların oluşması zor olur. Çakra dengesini kaybettiğinde de yaşam enerjisini direkt negatif alana çekeceği için blokajların kaldırılması sağlıklı bir akışın olmasını sağlamak uzun çalışmalar gerektirebilir. Yaşam enerjisinin verdiği büyük güç, psişik faaliyetlerin açığa çıkmasını sağlayabilir. İletişimi yönettiği için duru işiti, düşünce okuma ve telepati yeteneklerimiz doğru çalışmalarla açığa çıkabilir.

Güzellik ve gençlik enerjisinin özü bu çakradadır. Sesin doğru kullanımı, gelişme, büyüme, güzel bir cilde sahip olma, uzun süre genç kalma ve genç hissetme gibi estetik ve sağlık konularında bize gerekli enerjiyi sunar.

Duygu ve düşüncelerin aktarılması çakranın sağlıklı işlemesi için birincil şarttır. Ne hissettiğimiz ve ne düşündüğümüzü kendimize sakladığımızda çakranın üzerinde bir blokaj oluşturmaya başlarız. Her düşündüğümüzü ve her hissettiği-

mizi gelişigüzel herkese anlatmak ya da ağzımıza nasıl geliyorsa o şekilde söylemek şeklinde değildir. Doğru kelimelerle, doğru ses tonu ile muhatabına içimizdekini anlatmak sağlıklı iletişim kurmanın temel yoludur. Dil bilgisi kurallarına uyup uymamak önemli değildir. Önemli olan duygunun ya da düşüncenin kendisi ne ise onu oluşturan kişiye anlatmaktır. Eğer sevdiğiniz birisi var ve sevdiğinizi onun dışında herkese söylüyorsanız ve bunu isterseniz yazılmış en güzel şiir gibi söyleyin bir anlamı olmaz. Sevdiğiniz kişiye, "Ben seni seviyorum." demek yeterlidir. Öfkenizi, kırgınlığınızı, doğrularınızı, yanlışlarınızı ve konu hakkındaki fikirlerinizi aktarmalısınız. "Bunu söylesem doğru olur mu? Beni yanlış anlar mı? Düşündüğüm şey saçma mı? Benimle dalga geçerler, en iyisi söylemeyeyim." gibi iletişim kurmanızı engelleyen her bir önermeniz hatalıdır.

Yediğiniz içtiğiniz her şey ilk olarak boğaz çakrasından geçer, bu nedenle onlara çok dikkat etmeniz gerekir. Her bir besin öğesinin içindeki maddelerin dışında bir özleri vardır. Çakralarımız ve beslenme bölümünde detayları bulabilirsiniz.

Boğaz çakrasının negatif duygusu acı çekmektir. Çakranın enerjisi dengesizleştikçe duygusal açıdan acı çekmeye başlarız. Duygu ve düşüncelerimizin üzerini kaplar bu duygu. Herhangi bir duygunuzda içiniz sızlıyorsa boğaz çakramız ciddi bir hasar görmüş demektir. Hayal edin; evde televizyon seyrediyorsunuz bir çocuk kaykayı ile boş yolda kayıyor, ilerde de bir kamyonun freni patlamış olarak çocuğun üzerine doğru hızla gelmektedir. Öyle bir viraj vardır ki çocuk kamyonu göremez, kamyonun şoförü de çocuğu... Aklımızdaki düşünce biraz sonra kamyonun çocuğa çarpacağı ya da çocuğun kurtulacağıdır. Eğer çarpacağı fikriniz varsa hayat sizin için zorlu bir yolculuk demektir bakış açınızı değiştirmekte fayda var. Eğer beraber izlediğiniz insanlardan biri ah vah ediyor, ben bakmayacağım diye feryat ediyor yoğun bir acı çekiyor gibi görünüyorsa boğaz çakrası zarar görmüş demektir. Kilo problemi vardır, genelde duyguları içine atar. Tiroitleri hasar görmüştür, guatrı olabilir. Gerçekte olmayan bir

dizi/film senaryosu için bile bu kadar içi sızlayan bir kişinin duygusu normal değildir. İşte ben çok vicdanlıyım, duygusalım, dayanamıyorum böyle şeylere gibi kullandığı ifadelerin bir anlamı yoktur. Beşinci çakrasının dengesi bozulduğu için her duygu ve düşüncesine acı çekme enerjisi karışmaktadır.

Boğaz çakraları olması gerekenden daha fazla enerji üretenler cinsel hayatlarında seslerini fazla yükseltirler. Çok sesli bir cinsel yaşamları vardır. Çok fazla kilolu ya da zayıf olma eğiliminde oldukları için genellikle fiziki bedenlerine güvenmezler bu nedenle karanlık bir ortamı tercih ederler. Kendilerine pek çok şeyi yakıştırmadıkları için cinsel yaşamlarında farklı giyimleri ve fantezileri tercih etmezler. Çok çabuk saldırganlaşabilir ya da çok çabuk soğuyabilirler. Cinsel ilişki sırasında ne yapacakları pek belli olmaz. Cinsellik üzerine güvensizlikten kaynaklı olarak tabular üretir ve bu tabulara sıkı sıkıya bağlı kalırlar. Güven verildiğinde ya da güven hissettiğinde kolaylıkla bu tabularını yıkabilirler. Kısa süren cinsel ilişkilerden haz almazlar mümkün olduğu kadar uzamalıdır. Uzun süre cinsel ilişki yaşamazlarsa mutsuzlaşırlar. Uzun süre bağlı kalabilirler, fırsatını bulduklarında aldatmaktan çekinmezler.

Beşinci çakraları olması gerekenden daha az enerji üreten kişiler, cinsel yaşamlarında sıkılgan, sessiz ve soğuk olurlar. Talepkar olmayı tercih etmezler. Cinsel ilişki için, dinlenmiş, temiz ve aklında bir şey olmadığı zamanların olması gerekir. Cinsellik hemen her şekilde yaşanabilecek bir şey değildir. Bu nedenle de az cinsel ilişkiye girerler. Kilolu ya da çok zayıf olma eğiliminde oldukları için aynı şekilde bedenlerine pek güvenmezler. Uzun süreli ilişkileri tercih ederler. Bir kişiye ısınmak, sevmek, bağlanmak ve kendilerini açmaları zaman alır. Zaten kolay kolay birini de beğenmezler. Beğendikten sonra başkaları ile ilgilenmeyi bırakırlar. Hayatlarındaki kişiye benzeme eğilimleri vardır. Bedensel yapılarını, görünüşlerini yaşam zevklerini partnerlerine göre değiştirmeye başlarlar. Birebir benzetmeye çalışmaz ama zaman içinde uyum sağlama

çabası içerisinde değişim kendiliğinden gelir. Standart olanları yapmayı tercih ederler. Fazla kıskanç olurlar. Kıskançlık, sinirli tepki almak yani negatif uyarım onları harekete geçirir. Cinsel yaşamlarının aktif olması için olumsuz yönde bir uyarana ihtiyaç duyarlar. Olumlu uyarımlar bir sorun yok ve bir şey yapmana da gerek yok anlamına gelir onlar için.

Boğaz çakrası dengede olan kişiler cinsel yaşmalarında aktif ve enerjiktir. Güzel kelimeleri kullanır ve aynı şekilde güzel kelimeler duymak ister, fantezilerinde ses kullanmayı tercih ederler, müzik, cinsel ilişki esnasında konuşmak gibi. Kelimeler ve müzik kolay bir şekilde uyarılmalarını sağlar. Cinsel yaşamlarında son derece hareketli, farklı ve yenilikçi olurlar. Bedensel yapıları ne olursa olsun kendilerine güvenirler. Genellikle fit bir görünümleri vardır. Kilo alsalar ya da verseler bile kolaylıkla toparlayabilirler. Karşısındakine acı vermekten hiç hoşlanmazlar. Ne sözlü ne fiziksel olarak saldırıda bulunmazlar. Genel olarak hep neşeli olurlar. Cinsellik onlara artı bir neşe daha verir. Cinsellik için yerin ya da zamanın önemi yoktur. İki taraf da istiyorsa her zaman her şekilde paylaşım olabilir. Al benileri çok yüksektir doğal bir seksilikleri vardır, sözleri ile karşısındaki çok kolay etkileyebilir. Kendilerini olduğu gibi sevebildikleri ve kabullenebildikleri için, etrafındaki insanları da aynı şekilde olduğu gibi severler ve kabul ederler. Sosyal yaşamlarında, aşk hayatlarında ve cinselliklerinde son derece rahat ve kolay insanlardır. İnsanları sıkmaz, zorlamaz ve uyum gösterirler.

6. Çakra (Üçüncü Göz Çakrası)

Altıncı çakramız aydınlama yolunda bize rehberlik sunar. Soyut olanları anlayabilme, bilgi üretebilme ve bilgiyi işleyebilme kabiliyeti verir. Psişik yetilerimizin büyük bir çoğunluğu bu çakramızın ürettiği enerji sayesinde ortaya çıkar. Beyin aktivitelerimizi ve beyindeki en önemli hormonları kontrol eder. Dünyevi hayatla pek ilgisi yoktur, saf ve masumdur.

Üçüncü göz çakramız dünyevi enerjiler pek üretmez, bu nedenle cinsel yaşantımızda herhangi önemli bir değişime sebep olmaz. Düşünce yapımızı etkilediği için diğer çakraların ana enerjileri destekler. Eğer şiddete sebebiyet verecek şekilde ilgili çakra dengesizleştiyse şiddet ile ilgili düşüncelere sebep olur. Eğer duygusal anlamda çözüntüye sebep olabilecek bir çakramız enerji üretirse kendimizi daha kötü hissedeceğimiz düşünceler meydana gelir. Bu nedenle diğer çakraların dengede olması çok önemlidir. Diğer çakraların dengesi sağlandığında düşüncelerimiz olumlu yönde üçüncü göz çakramız tarafından desteklenir. Çakranın dengesizliği yoğun baş ağrılarına sebebiyet verdiği ve çok stresli olmamıza neden olduğu için cinsellikten uzaklaşmamızın da gerekçesi sayılabilir. Stres yaşamımızın tümünü etkilemektedir. Yorgun, hasta, ilgisiz ve sıkılgan olacağımız için doğal olarak cinsel yaşamımız etkilenir ve çok az ilişki yaşamamıza ve kısa sürmesine neden olur.

Üçüncü gözün dengesizliği özün hatırlanmamasına sebep olduğu için içimizde büyük bir boşluğun oluşmasına neden olur. Bu boşluğu, daha çok şey alarak, daha çok yiyerek, alkol ya da uyuşturucu kullanarak gidermeye çalışabiliriz. Ailemiz, sevgilimiz, eşimiz, partnerlerimiz bu boşluğu doldurmaya çalışır. Dengesizlik ne kadar büyükse o ölçüde sık hayat tarzı, dünyevi anlamdaki her şeyi ve insanları sık değiştirmemize neden olur. Bu nedenle kendimizi veremediğimiz bir yığın ilişki yaşarız. Kendi varlığımızın özününün hatırlanması ve anlaşılması bu boşluğu dolduracak insanları boşluğu kapatmaları için kullanmak yerine onları olduğu gibi kabul etmememize neden olarak sağlıklı ilişkiler yaşamamıza olanak verir. Cinselliği bile farkındalık, özü bulmaya çalışma ve gerçek sevgiye ulaşma yönünde değerlendirip, dünyevi bir olayın manevi hayatımıza katkı yapmasını sağlayabiliriz. Cinsel hayatımızın şekline bakıp sorunlu çakralarımızı bulabilir ve onları düzeltebiliriz. Alt çakralarımızın dengeye ulaşması üçüncü gözümüzün de dengede olmasına katkı sağlayacağı için içimizdeki büyük boşluk sevgi, saflık, anlayış, kabullenme, affet-

me gibi ilahi duygularla dolarak bizi öz varlığımıza daha da yakınlaştıracaktır.

7. Çakra (Tepe Çakra)

Tepe çakramız evrensel yükselişimiz için bize gerekli enerjiyi sunar. Ruhsal olarak bizi odaklar ve büyük bir huzur verir. Bize bu konuda ilk desteği inanma enerjisi ile yapar. İnanç bizi yaşama bağlar. Bu dünya ya da öteki dünya inancımız; hayatımızı düzenleyerek, düşünce ve duygu durumumuzu etkileyerek ilahi idrak sağlar. İnançlarımızın içeriği bu nedenle çok önemlidir. Özgürlükten uzak, bir başkasına zarar verici, sınırlayıcı ve engelleyici her inanç bizi ilahi plana yaklaştırmak yerine daha da uzaklaştırır. Daha fazla dünyevi duygu ve düşünce üretmemize yol açar. İlahi plandan akan enerjinin bedenimize alınmasını engelleyerek çakralarımızın yeterli öz ve saf enerji almasını engeller. Neye inandığımız değil nasıl inandığımız daha önemlidir. İster bir dine inanın ister bir düşünceye fark etmez. Öncelikle inanmaya ihtiyacımız var daha sonrasında bu inandığımızın bizi özgür kılmasına. Korkuların yasakların, tabuların olduğu bir inanç sistemi, dünyaya aittir. Tanrısallıkla ilgisi yoktur. İlahi plan insanların yaşam şekilleri ile ilgilenmez, ne yediği, ne giydiği, bedenini nasıl kullandığı önemli değildir. Önemli olan insan kendine, diğer insanlara ve doğaya zarar vermeden, düşünerek, hissederek O'na yaklaşmak ve yeni şeyler üretmektir. İnandığınız için yaptığınız her pratik aktivite sadece sizin içindir.

Yedinci çakramız dünyevi olanla ilgilenmez, inanç faaliyetimizi yönettiği için cinsel yaşam ile ilgili olarak inançlarımızı belirler. Çakranın dengesiz olması, insanın yaşama uygun olmayan, sınırlandırıcı bir inanç beslemesine neden olur. Bu nedenle cinsel hayatımız inandıklarımız doğrultusunda şekil alır. İnançlarla bastırılmış, yok sayılmış her cinsellik konusu insanda ciddi sorunlara yol açar.

Çakralar ve Beslenme Sistemi

Ne yerseniz o'sunuz...

Çakralarımız dıştan aldığımız tüm besin kaynakları ile direkt olarak etkileşim içindedir. Pranaya sahip bir beslenme düzeni uygulanmalıdır. Prana ilk olarak nefeste bulunur. Bu nedenle nefes egzersiz sistemlerini öğrenip günlük hayatımızda uygulayabilir olmamız gerekir. Günde on dakikalık nefes egzersiz sistemlerinden birini bile uygulamak mucize sonuçlara yol açar. İlk kitabım Ezoterik Şifa'da nefes kontrol sistemleri ile ilgili detaylı olarak bilgi vermiştim, burada çakra dengelemeye yardımcı nefes egzersizi hakkında bir bölüm yer alacak.

Prana nefes yolu ile alındıktan sonra, prana organları tarafından işlenir ve tüm bedene enerji kanalları ile iletilir, enerji merkezlerinde biriken yaşam enerjisi, hem içimize hem de dışımıza doğru akarak sürekli bizi çevrelemeye devam eder. Yaşam enerjisinin bu döngüsü sırasında, nefes dışında güneşten aldığımız prana da saf bir şekilde bedenimizde dolaşmaya devam eder. Güneşten ve hava ile beslenen bitkilerden aldığımız prana da aynı şekilde saftır. Çok fazla işlemden geçmiş, pişirilmiş ve doğal olmayan gübrelerle beslenmiş, bitkileri tüketmek bu saf prana akışına zarar verir. Bu nedenle, işlenmiş tuz ve kimyasallar kullanılarak yapılan hiçbir konserve tüketilmemelidir. Doğal yollarla kurutulmuş hiçbir bitki kullanılmamalıdır. Meyvelerin hiç biri pişirilmemelidir. Pişirilerek yenilen tüm sebzeler çok az pişirilerek yenmeli, haşlanan sebzelerin suları da tüketilmelidir.

Bitkilerle beslenen hayvanlar, yaşam enerjisini bedenlerine aldıktan sonra, bu enerjiyi kullanırlar. Öldükten sonra yaşam enerjisi bedenlerinden akar, uzun süre bekletilmiş, taze olmayan her hayvan eti, ölüm enerjisine sahiptir ve kirlidir. Dinlendirilmiş, kurutulmuş kısaca bekletilerek işlemden geçmiş her hayvansal besin sağlıksızdır.

Hayvanlardan elde edilen süt, peynir, yoğurt, bal ve yumurta gibi besin maddeleri de yine hızlı bir şekilde tüketilmelidir. Peynir ve yoğurt gibi ürünler içlerinde bakteri barındırdıkları için yaşam enerjisine sahip ürünlerdir, bu nedenle sağlıklı sütlerle kendi evinizde yapacağınız süt ürünlerini sıklıkla tüketmeniz gerekir. Fabrikalarda üretilen tüm süt ürünleri yaşam enerjisine sahip değildir ve sağlıksızdır.

Bitki sütlerini ve bu sütlerden yapılmış, yoğurt ve peynirleri tüketmeniz daha doğru bir yoldur. Ülkemizde pek bilinmeyen ve kullanılmayan bitki sütleri, günümüzde diyetisyenler tarafından önerildiği için kullanılmaya başlanmıştır. İşlemden geçmiş ve uzun raf ömürleri olan bu ürünler sağlıklı değildir. Bitkisel ürünler olmaları onları sağlıklı hâle getirmez, raf ömrünü uzatmak için yapılan her işlem prananın yok olmasına neden olur ve o ürünü sağlıksızlaştırır. Badem, hindistan cevizi, soya, mısır, ceviz gibi pek çok bitkinin sütünü kendiniz evinizde çıkarabilir, sıvı hâliyle tüketebileceğiniz gibi, peynire de dönüştürebilirsiniz.

Bal mükemmel bir besin kaynağıdır, saf pranaya sahiptir. Bu nedenle her gün mutlaka tek başına tüketilmelidir. Doğal kaymak, tereyağı ve yoğurtla tüketilmesinde de hiçbir sakınca yoktur. Şeker yerine sıcak ürünlere bal koymak doğru değildir. Isıtılmış bal, içerisindeki bazı maddelerin uyarılması sonucu zehir etkisi oluşturur, bu nedenle kesinlikle sıcak olarak tüketilmemeli ve sıcak olan hiçbir şeyin içine konulmamalıdır. Bal diyet ürünü değildir. Bu yüzden şeker yerine bal tüketmek doğru değildir. İşlenmiş şeker zaten tüketilmemelidir. Mutlaka her öğlen bir kaşık bal tüketilmeli ve bunun dışında da şeker alınmamalıdır. Maalesef artık balların içerisine glikoz karıştırıyorlar bu nedenle doğal bal bulmak mümkün olmuyor, petek bal olması da bunu değiştirmiyor, yerel bal üreticileri ile irtibata geçerek birinci elden bal satın alınması gerekiyor. Maliyeti yüksek olacaktır, bununla birlikte alacağınız bir kilo bal size altı ay yeter. Tüm pekmezler de yüksek oranda prana içerir; öğle vakitlerinde bir kaşık pekmez tüketmek, hem şeker ihti-

yacınızı karşılar hem de prana almanıza neden olarak daha sağlıklı olmanızı sağlar.

Çakralarınız ve bedensel sağlınız için bir günlük beslenme programı örneğini vereceğim. Yukarıdaki önermelerle birlikte diğer günleri de kendiniz programlayabilirsiniz. Beslenme sisteminizde zamanlar çok önemlidir bu nedenle mümkün olduğu kadar beslenme saatlerine dikkat ederek bir program oluşturmanız doğru olur.

Günlük Beslenme Programı

Sabah, 05.00-07.00 saatleri arasında:

1 su bardağı bitki sütü (ceviz, soya, badem, hindistancevizi) ya da keçi sütü

1 adet muz

1 adet kivi

Tüm malzemeler sıvı hâle gelecek şekilde karıştırılır, (karıştırıcı ve kesici elektrikli ürünlerden yardım alabilirsiniz) sıvı hâle gelen bu karışım içilir. Herhangi bir başka besin maddesi alınmaz, eğer yeterli gelmezse yine sıvı hâle dönüştürülen, başka bir soğuk içecek ya da çorba tercih edilebilir. Kesinlikle katı gıda alınmamalıdır.

Öğlen, 11.00-13.00 saatleri arasında:

Sabah alınan besinden sonra yeniden hiçbir şey yenilmemelidir. Çok zorlanılırsa 9-10 adet bir avuç (tepeleme değil) pişirilmemiş, soslanmamış ve taze olan kuru yemiş, kuru meyve yenebilir.

Bir kaşık bal ya da pekmez

1 kâse yoğurt ya da iki parmak kalınlığında peynir dilimi

Çok az pişmiş yeşil sebze

Taze kesilmiş tavuk ya da yumurta

Akşam, 17.00-19.00 saatleri arasında:

Haftada bir gün olmak şartı ile doğal ürünlerle yapılmış

tatlı. (Ceviz ve kayısı tereyağı ile fırına verilebilir) soğuduktan sonra kaymak ya da bal ile tüketilebilir.

1 kâse sebze çorbası (işlenmiş, tuz, tavuk suyu, margarin konulmadan)

Kuru bitkiler, (mercimek, nohut vb.) kemikli ve taze et ile yenebilir.

Her türlü bitki salatası

Akşam yemeğinden sonra asla başka bir besin maddesi alınmamalıdır. Saat 24.00 den sonra ise kesinlikle hiçbir şey yenmemeli ve uykuya geçilmelidir. 19:00 dan sonra eğer yeniden yeme ihtiyacı oluşursa yoğurt, kuruyemiş yenebilir. Kesinlikle akşam yemeğinde ve sonrasında meyve yenmemelidir. Yemeklerden sonra tatlı yenmemelidir. Öğlen ve akşam alınan tatlılar mutlaka yemeğe başlanmadan alınmalıdır. Her türlü işlenmemiş çay tüm gün boyunca tüketilebilir. Limon, himalaya tuzu (kayaç tuzlar) ve soda ile yapacağınız içecekler içilebilir. Günde 2 litre su mutlaka tüketilmelidir. Siyah çay pranasını kaybetmiştir, tüketilmemelidir. Kahve çekirdeklerini siz öğütmüyor ya da öğütülür öğütülmez tüketmiyorsanız kahve içmeyin. Tüm bu önermeler prana ve sağlık değerlendirmesi için yapılmıştır, beslenme sisteminizde vazgeçemediğiniz ürünler varsa işlenmemiş olmalarına, plastik ve kâğıt ürünleri içinde olmadıklarına ve kimyasal madde içermediklerine dikkat etmeniz gerekir.

Günümüzde kısır tohumlarla yapılan un ürünleri, plastik ve kâğıt saklama kapları, işlenmiş ürünler yüksek oranda östrojen üretir, testosteronun östrojene dönüşmesine yol açar, erkeklerin kesinlikle bu ürünleri ve ürün ambalajlarını kullanmamaları gerekir.

Kırk Dokuz Günlük Çakra Aktivasyon Programı

Aktivasyon programını uygularken kitapta verilen uygulamaları da kullanmanız gerekmektedir. Sadece yediklerinizi

değil, duygu, düşünce, nefes ve beden egzersiz sistemlerini de disipline etmeniz gerekir. Afirmasyonları düzenli bir şekilde yapmalı, güneşe selam yogasını uygulamalı, meditasyon ve farkındalık çalışmalarını yerine getirmelisiniz. Mutlaka bu programı yapmanız şart değil. Program sıkıştırılmış bir paket gibi. En önemlisi bu tür bir programı yapabilmek. Buna niyet etmek ve inanmak. Değişime ihtiyacınız olduğunu kabullenmek ve değişim için adım atmak. İstemek ve kabul etmek değişimin anahtarıdır. Elde ettiklerinizden sonra kendinize olan inancınız ve güveninizin üst noktalara taşınması da programı başarmanızın eşsiz bir ödülüdür.

Her bir çakra için 7 gün boyunca uygulanmalıdır. Yedi çakra, yedi gün toplam kırk dokuz günlük bir program olacaktır. İşlenmiş, kızartılmış ve konserve tüketmeyeceksiniz. Pişirildikten sonra rengi değişmemeli. Mümkün olduğu kadar çiğ yenmeli. Kırmızı ve kahverengi kök çakrası için uygun olduğu için etin piştikten sonra renginin dönüşmesi önemli değildir. İçi ve dışı aynı renk olmayan ürünleri tüketmeyin, rengine göre ya içini ya dışını tüketin örneğin, salatalığın kabuğu yeşil içi beyaza yakın bir renktir. Kalp çakrasında kabuğunu, tepe çakrasında içini yiyebilirsiniz. Kurutulmuş ürünleri tüketmeyeceksiniz. Listede benim unuttuğum ya da bilmediğim besinler olabilir, bu nedenle önermelerime dikkat ederek, besin gruplarını çoğaltabilirsiniz. Amacımız zaten çok yemek yemek değil, en az şekilde ve sağlıklı beslenmek. Bu yüzden ne yiyeceğinize çok odaklanmayın, size verdiğim liste yeterlidir. Sadece boğaz çakrasında zorlanabilirsiniz, diğer çakraların sizi zorlayacağını düşünmüyorum. Beden için güzel bir detoks, arınma ve kilo kontrolü de sağlamış olur. Aşırı zayıf, bulimia gibi bir rahatsızlığı olanlar lütfen programı uygulamasınlar. Enerji olarak size çok yeterli gelmez ve günlük yaşamınızı olumsuz etkilerse kuruyemiş yiyebilirsiniz, ceviz, fındık, fıstık gibi. Renklerinin bir önemi yok. Bir avuçtan fazlasını tüketmemeye dikkat edin. Sadece enerjiniz düşerse uygulayın. Şeker hastalarının doktorlarına danışmadan bu

programı uygulamamaları gerekir. Yapılması gerekenler:

1. Çakraya uygun beslenme şeklini uygulamak.
2. Verilenlerin dışında hiçbir şey yememek ve içmemek
3. Çakranın afirmasyonlarını her gün uygulamak.
4. Çakranın renklerinde giyinmek (dış giysisi yapamazsanız iç giysilerinizin rengini değiştirin)
5. Çakranın taşlarını taşımak (hepsini, birkaçını ya da birini)
6. Çakranın kokularını sürmek (hepsini, birkaçını ya da birini)
7. Çakranın tütsülerini yakmak (hepsini, birkaçını ya da birini)
8. Çakraların meditasyonlarını, farkındalık çalışmalarını, duygusal farkındalık ve ruhsal çalışmalarını yapmak.
9. Güneşe selam yogasını sabah ve akşam yapmak
10. Nefes egzersiz sistemlerini uygulamak.

Kök Çakra: Yağsız ve dinlendirilmiş kırmızı et, (Kendiniz yapacaksınız ve az pişireceksiniz. Hazır gıda olarak tüketmeyeceksiniz.) kırmızı üzüm, kırmızı biber, çilek, domates, barbunya, kiraz, karpuz, frambuaz, frenk üzümü, nar.

Sakral Çakra: Havuç, balık yumurtası, kırmızı mercimek, yumurta sarısı, kayısı, bal, bal kabağı, portakal, tatlı patates, mango, mandalina, kudret narı, şeftali.

Solar Pleksus: Sarı mercimek, sarı biber, limon, mısır, kavun, armut, patates, muz, zencefil, sarı üzüm, ananas.

Kalp Çakrası: Marul, maydanoz, yeşil soğan, dereotu, taze fasulye, brokoli, ıspanak, erik, yeliş mercimek, bezelye, avokado, kereviz sapı, çağla, fesleğen.

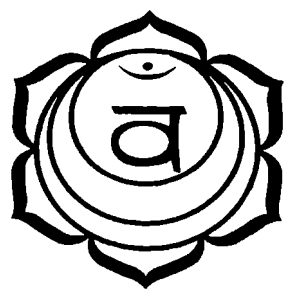
Boğaz Çakrası: Yaban mersini, böğürtlen, patlıcan.

Üçüncü Göz Çakrası: Pancar, mürdüm eriği, mor soğan, kara lahana, incir, mor patates, şalgam.

Tepe Çakrası: Beyin, karnabahar, süt, yoğurt, yağsız peynir, badem, kültür mantarı.

3. Bölüm

Kök Çakra



Şekil 5: Kök Çakra Sembolü

Adı: Birinci çakra, kök çakra, temel çakra, başlangıç çakrası, dünya çakrası.

Sanskritçe: Mooladhara (mul; kök, adhara; yer, mekan).

Bulunduğu yer: Kuyruk sokumunda, üreme organları ve makat arasında bulunur.

Rengi: Kırmızı.

Elementi: Toprak.

Mantrası: Lam.

Etkilediği organlar: Üreme organları, kan, kemik, hücreler, bacaklar.

Etkilediği salgı bezleri: Böbreküstü bezleri.

Duygusu: Kabullenme, masumiyet, doğru yönü bulma, cesaret, saflık, neşe.

Yeteneği: Hayatta kalma, yaşam amacını bulma.

Burcu: Oğlak.

Gezegeni: Satürn.

Sayısı: 4.

Dönüş yönü: Erkeklerde saat yönünde, kadınlarda saat yönünün tersine döner.

Afirmasyonu: Fiziksel olarak hissediyorum.

Dengesizleştiği zaman oluşan duygular: İçe kapanma, asabiyet, alınganlık, kendi varlığını hiçe sayma, duygusuzlaşma, cinsellikten soğuma.

Dengesizleştiği zaman yol açtığı psikolojik sorunlar: Masum olduğuna inanmama, kendini eleştirme ve suçlama, maddi dünyaya fazla bağlanma, bağımlılık, kendini bir yere ait hissetmeme, doğru ve yanlış arasındaki ayrımı kaybetme, şiddete eğilim, depresyon, yorgunluk.

Dengesizleştiği zaman yol açtığı fiziksel sorunlar: Kemik, eklem, prostat, üreme ve boşaltım organlarının hastalıkları, uzun süreli ağrılar, kramplar, kronik hastalıklar, ilişkili organlarda kanser oluşması.

Olması gereken hızı: 30 saniyede 4 ritim.

Duyu organları: Dokunma, koklama.

Aroması: Sedir ağacı, paçuli, mür ve karanfil.

Değerli taşı: Kedigözü, yakut, kırmızı mercan, akik, hematit ve kantaşı.

Notası: Do.

Dengeleme müziği: Ritmik melodiler, davul ve perküsyonlu enstrümantal müzikler.

Yiyecekleri: Kırımızı et, kırmızı sebze ve meyveler, toprak altında yetişen sebzeler (havuç, kereviz, turp, şalgam, pancar vb).

Faydalı olan aktiviteler: Tempolu yürüyüşler yapmak, meditasyon yapmak, dokunmak, sarılmak, derin gevşeme egzersizleri yapmak.

Zararlı olan aktiviteler: Doğadan uzaklaşmak, alkol kullanmak, insanlara dokunmamak, fazla oturmak ve uyumak,

doğal olmayan maddeler kullanmak (plastik ve kimyasal ürünler), doğal olmayan yollarla işlenmiş gıda tüketmek, cinsel bağımlılık.

İhtiyaçları: Fiziksel olarak hayatta kalma, yiyecek bulma, barınma, korunma, üreme.

Özellikleri:

Kök çakramız bulunduğu bölge ile beraber bacaklarımız ve ayaklarımız ile ilgilidir.

Temel çakramızın niteliği masumiyettir. Her insan temelde masum doğar, sosyal hayat sürecinde masumiyeti değişmeye başlar. Ona öğretilenler, ön yargılar, toplumsal kabuller, hayat içinde edindiği yaşam deneyimi ile oluşan şartlanmalar ile birlikte saflıktan uzaklaşır.

Kök çakramız doğadan her gün çocuksu bir enerji alır. Dünya ana, çocuklarına her an sadelik ve saflık duygusu verir, en büyük amacı da bizi yaşatmaktır. Kök çakramızın dengeye kavuşması ile yaşamdan haz alma, yaşamın neşe vermesi, sade bir hayat sürme, evrene saf duygular besleme ve dünya ile doğal bir ritimde hareket etme enerjisi sağlanmış olur.

Masumiyet bir duygu ya da kişilik özelliğinden çok, bir bilgeliktir. Her çocuk bu bilgelikle yaşama başlar. Yaşam süresi içerisinde bu masumiyet bilgeliği değişse de içimizde var olmaya devam eder, her gün kendini yeniler ve bir fırsat bulduğu an saf bir neşe ile kendini gösterir.

Güneşli bir hava, çiçekleri açmış bir kiraz ağacı, yemyeşil yaprakların rüzgârla dansı, dalgaların sesi, çimenlerin dokusu, bir müzik, saf sevgiyle dokunan bir el, kendini bu dünyaya ait hissetme, var olduğunu bilme, engin dağlarda muhteşem güzelliği ile dolaşan ceylanlar gibi doğaya ait her varlık bize bu masumiyeti ve saf neşeyi hatırlatır. Yüzümüzde güzel bir tebessüm oluşur, sanki daha fazla nefes alırız, sanki her şey çok güzeldir. Yaşamak için her gün yenilenen bir umudumuz

vardır. Hayat bize en acı deneyimleri yaşatsa bile yeni doğan bir çocuğun ellerine dokunmak içimizdeki saflığın tüm evrene yayılmasını sağlar. Doğadan uzaklaşan her insan bu duygudan uzaklaşır. Doğa sadece yeşil çimenler, ağaçlar ve dağlar değildir. Kirletmediğimiz, bozmadığımız, değiştirmediğimiz her şey doğanın kendisidir.

Doğadan her uzaklaştığımızda yönümüzü kaybetmiş gibi hissederiz, her zaman ona yakın olma hissi içimizde vardır. Doğal olmadığına inandığımız halde ilgilendiğimiz ne varsa, onun yanlış olduğunu içsel olarak biliriz. İçimizdeki bu duygu bize doğaya dönmeye dair temel bir ihtiyacımız olduğunu hatırlatır ve kök çakramız doğru yönü bulmamızı sağlar. Sadece doğa değildir elbette ki bu doğru yön; sevgi, hoşgörü, vicdan, aşk gibi duyguların da yönünü bize gösterir. Nasıl olmamız gerektiğini, nasıl insanlarla olmamız gerektiğini bilmemizi sağlar. Yanlış olduğunu bildiğimiz halde bazen bu duyguyu bastırırız ve kendimizi negatif yönde değiştiririz. Karşılıksız ve acı veren bir aşkın peşine düşeriz. Dostluk duygusundan uzaklaşmış kişilerin dostu olmaya çalışırız. Yememiz gerektiğini bildiğimiz halde sağlığımızı bozan yiyecekleri yeriz. Temelde hepimiz neyin doğru neyin yanlış olduğunu biliriz. İşte bu bilgelik kök çakramızdan gelir.

Kök çakramızın verdiği bu çocuksu saflık aynı zamanda fazla cesaretli olmamıza da sebep olur, yanlış olduğunu düşündüğümüz yöne gitmemizi sağlar, çünkü yine kök çakramızdan gelen bu cesaret ile denemek isteriz. Bu çocuksu keşfetme coşkusu aslında yanlış yapmamızı sağlamak için değildir; deneyimlemek ve kendimize, evrene dair daha çok şeyi öğrenmemiz içindir. Eğer temel olarak bize öğretilenlerde bir hata varsa içimizde bu saflığı, bilgeliği, masumiyeti ve cesareti bu hata üzerine kurarız. Bizi yeniden doğru yöne sevk etmeye çalışan kök çakramızı zorlar ve dengesini bozarız, zamanla artık olması gerekenin bu olduğuna kendimizi inandırırız. Yanlış olan, doğru gibi gelir. Doğru olduğuna kendimizi inandırmak için onlarca bahane üretiriz. Artık algı seviyemiz hata-

lı filtrelerle dolmuştur.

"Yemezsen büyüyemezsin! Kız çocuğu erkeklerle oynamaz. Sana vuran olursa sen de ona vur, sakın dayak yiyip yanıma gelme bir de ben seni döverim. Böyle saçma sapan şeyler için ağlama. (Ona göre saçma, ağlayana göre saçma değil.) *Eğer uslu durursan sana çikolata alırım.* (Eğer istediğim gibi olursan, kendin gibi değil benim istediğim gibi olursan, seni severim ve seni ödüllendiririm.) *Sen bunu yapamazsın. Çocuklar fazla konuşmaz. Kız kısmı bu kadar gülmez."*

O ayıp, bu günah, bu yasak. Sus, dur, kes, git, gel, yap, yapma, öyle oturma, onu söyleme, kısaca sen, sen olma, benim istediğim gibi ol demektir bunlara benzer her cümle. Karşı çıkmaya çalıştığınızda cevap bellidir.

Masum ve saf olan çocuk bilgeler, masum ve saf birer bilge olduğunu unutmuş yetişkinler tarafından kendi doğaları gereği ne iseler onun dışındaki başka bir kişi olmaya zorlanırlar. Kişi kendi doğasından uzaklaşır ve yönünü kaybeder.

Kök çakranın dengesi artık bozulmuştur, ya olması gerekenden daha yavaş hareket etmeye başlar ve asimile olmuş, sindirilmiş, korkak ve asosyal çocuklar ya da olması gerekenden hızlı dönerek; asi, zarar veren, şiddet uygulayan çocuklar yetişir.

Genelde ataerkil toplum yapısı nedeniyle kadınların yetişme şekli, onların temel çakralarının olması gerekenden yavaş, erkeklerinki ise olması gerekenden hızlı dönmesine yol açar. Kız çocuklarınız eşinin ya da bir başkasının kendisine şiddet uygulamasına göz yumduğunda, kendi hakkını savunamadığında, başarmaktan korktuğunda, depresyona girdiğinde ya da kurban rolü üstlendiği için kanser olduğunda; ne oldu, niye oldu, nasıl oldu diye sormayın!

Erkek çocuklarınız, umursamaz, saldırgan, buyurgan, şiddet uygulayan, asabi, bencil, alkol ya da seks bağımlısı, kumar düşkünü, kalp hastası olduğunda bunu da neden, nasıl diye sormayın! Değiştirmek istediğiniz her şeyi değiştirebilirsiniz

geç kalmadınız. Çözümler oldukça basittir. Gerçekten değiştirmek istediğinizden emin olun ve inanın.

Sorunları kabullenin, değişimi isteyin, değişime hazırlanın ve istediğiniz kişi olma yolunda ilk adımları atın. Siz bir topraksınız, içinde binlerce güzelliği barındıran bir topraksınız. Toprak ile ilgileniyorsanız devam edin, ilgilenmiyorsanız ertelemeden, en yakın toprak alanına gidin, çıkarın ayağınızdaki plastikleri ve çıplak ayakla toprağa basın. Gülümsemeye hemen başlayacaksınız zaten ve bu gülümsemeyi büyütün. Siz bu toprağın bilge çocuklarısınız, hatırlayın. Bırakın diğer insanları, ön yargıları, kabulleri, toprakla oynayın, çimlere uzanın, koparmadan çiçekleri koklayın. Yapraklarını okşayın. Dalgaları dinleyin, rüzgârın teninizi okşamasına izin verin. Soğuk hasta etmez, güneş size zarar vermez. Korkmayın.

Sevdiklerinize dokunun, sevgilinize korkmadan, çekinmeden, utanmadan dokunun. Ilık bir duş alın, temizlenmek, keselenmek olmasın amacınız, sadece suyun teninizden akmasına izin verin. Su içmek için değil, her su dalmasının sizin şifalanmanız için boğazınızdan aktığının farkındalığına varmak için su için.

Sabah kalkın ve büyük, derin bir nefes alın. Açın kollarınızı, gülümseyin. Aldığınız nefes için teşekkür edin. Doğaya kocaman sarılın. Var olduğunuz için teşekkür edin. Büyük bir bardak su için ve suya teşekkür edin. Aynanın karşına geçin, kendinize bakın, ne kadar güzel olduğunuzu, ne kadar bilge, saf ve masum olduğunuzu hatırlayın. Kendinize teşekkür edin.

Kim varsa yakınınızda gidin ve ona sarılın, ona bakın, gülümseyin. Var olduğu için teşekkür edin. Evinizi paylaştığınız çiçekleriniz varsa ya da diğer canlılar, sevin ve onlara da var oldukları için teşekkür edin. Pencerenin önüne geçin, ne gördüğünüz önemli değil, yukarı bakın, gökyüzüne teşekkür edin, yere bakın toprağa teşekkür edin.

Siz bu evrendeki en önemli varlıksınız. Sizin gibi var oldu-

ğunu bildiğiniz ya da bilmediğiniz her yaratılmış da aynı şekilde en önemli varlık. Evrenin birlik ve bütünlüğüne teşekkür edin. Unutmayın, hiçbir şey temelde iyi ya da kötü değildir, öğretilmiş düşünceler onu iyi ya da kötü yapar. Siz yaşama hangi değeri yüklerseniz, yaşamınız o olur.

Sakral Çakra

Şekil 6: Sakral Çakra Sembolü

Adı: Cinsel Çakra, seks çakrası, ikinci çakra, su çakrası, haç çakrası.

Sanskritçe: Swadhistana (swa; kendi, adhisthana; mekan)

Bulunduğu yer: Cinsel organların üstündedir, kuyruksokumu bağlantılıdır.

Rengi: Turuncu (kendi yaptığım çalışmalara göre sarı).

Elementi: Su.

Mantrası: Vam.

Etkilediği organlar: Karaciğer, dalak, bağırsaklar, böbrekler, mesane, kan, yumurtalık, prostat ve testis ile üreme organlarına bağlıdır.

Etkilediği salgı bezleri: Cinsel salgı bezleri.

Duygusu: Arzulamak.

Yeteneği: Yaratıcılık.

Burcu: Akrep.

Gezegeni: Plüton.

Sayısı: 6.

Dönüş yönü: Kadınlarda saat yönünde, erkeklerde saat yönünün tersinde hareket eder.

Afirmasyonu: Duygusal olarak hissediyorum.

Dengesizleştiği zaman oluşan duygular: Suçluluk, bencil-

lik, içe kapanıklık, kıskançlık, sabırsızlık, isteksizlik.

Dengesizleştiği zaman yol açtığı psikolojik sorunlar: Kontrol sorunu, bağımlılık, çok çalışma, eğlenmeme, duygusal olarak olumsuz etkilenme, seksüel problemler, erken boşalma, cinsel soğukluk, özgüven eksikliği.

Dengesizleştiği zaman yol açtığı fiziksel sorunlar: Cinsel organ hastalıkları, dalak sorunları, kalça bölgesinde yağlanma, vajinismus, cinsel organ ağrıları, kalça ve bel ağrısı gibi sorunlar yaşanır. İlgili organlarda büyüme, şişme, yara, kanser oluşabilir. Behçet hastalığına yol açabilir. Karaciğer ve böbrek hastalıklarını tetikler.

Olması gereken hızı: 30 saniyede 6 dönüş.

Duyu organları: Tat alma.

Aroması: Yasemin, gül ve sandal.

Değerli taşı: Dumanlı kuvars, sarı sitrin, güneş taşı, sarı topaz, zirkon.

Notası: Re.

Dengeleme müziği: Akıcı, ritmik ve kıvrak melodiler.

Yiyecekleri: Turuncu renkli her meyve ve sebze, kuruyemişler, tüm sıvı gıdalar ve içerecekler, ayrık otu, katırtırnağı, keten tohumu.

Faydalı olan aktiviteler: Sanatsal çalışmalarla ilgilenmek, zevk veren hobilerle uğraşmak, tempolu yürümek, meditasyon yapmak, spor yapmak, yoga yapmak, bol su içmek, dengeli bir cinsel yaşam sürmek, sık banyo yapmak, yüzmek, ayakları suya koymak.

Zararlı olan aktiviteler: Aşırı hareketlilik, stres, çok düşünme ve planlama, yapmacık tavırlar, başkasına zarar verecek çalışmalar yapma, negatif büyü ile ilgilenme.

İhtiyaçları: Hassasiyet, seksüel enerji, yaratıcılık, duygular, mahremiyet, deneyimsel zevk, sirkülâsyon.

Özellikleri:

İkinci çakramız saf bilginin enerjisini taşır. Bu saf bilgelik akıl ile ilgili değildir. Yaratıcı ve içseldir. Kendi varlığımızın, bedenimizin ve gizlenmişliklerin ortaya çıkmasını sağlayan saf bir idrak enerjisini içerisinde barındırır. Birey olma, kimlik kazanma, kendi farkındalığına varma, içsel yolculuk yapma, bilinçaltı derinliklerini keşfetme, derin düşünce, öze ulaşma özelliklerine sahiptir. Yönlendirilmemiş, ön yargılarla kirletilmemiş, yalan ve yanlış bilgiyi barındırmaz. Bu nedenle kişisel, orijinal ve yaratıcıdır.

Cinsel kimliği ve cinsel arzuları, bastırılmış herkes bu saf bilgiden uzaklaşır. Cinsel yaşamın düzensizliği sonucu da saf bilgi ortaya çıkmaz. Kadim kültürlerde cinsellik bastırılmaz, şekillendirilmez ve özgür bıraktırılırdı. Bir başkasına zarar verilmediği sürece cinsellik ile ilgili tabular yoktu. Erkeğin ve kadının rolleri keskin hatlarla çizilmemiş ve üzerinde bir baskı unsuru yoktu. Cinsel enerji kontrolü için farklı egzersizler, ritüeller kullanılırdı. İnsan bedeni yüceltilmiş, kadın bedeni kutsanmıştı. Dünyadaki herhangi bir yer ya da yapıt değil, insan bedenleri birer mabetti. Saf bilgiye, kirlenmiş akıl ile değil, bireyin kendi öz enerjisi ile ulaşılırdı. Maddenin de ötesindeki bilgiye bu sayede ulaşılırdı. Kendini dönüştürme yolculuğu da bu yüzden sakral çakramızda başlar. İstek enerjisine sahip olduğu için, yaşama dair her arzu için, bu çakramızın dengede olması gerekir. Arzu olmaz ise, hareket meydana gelmez, hareket olmaz ise dönüşüm meydana gelmez. Yaşam enerjisinin en hareketli olduğu bu çakramız da bize gerekli değişim enerjisini sağlar.

Kadim toplumların, Altın Çağ döneminden Demir Çağ dönemine geçmesi ile birlikte, insanın dönüşümü de olumsuz yönde olmaya başladı. Kadim toplumların yerini güce odaklanmış, egemen olma arzusu içerisinde olan toplum yapısı geldi. Kadının bedeninin kutsanması unutturuldu ve aşağılandı. Erkek ve kadın rolleri keskin hatlarla çizildi. Cinsellik aşa-

ğılık, basit ve çirkin olarak gösterilmeye başlandı. İnsanların kendi bedenlerinden utanması sağlandı.

Cinsel hayata dair büyük tabular oluşturuldu. Özel bilgilerin sahibi rahiplerin cinsellikten tamamen uzak olması gerektiği inancı yerleştirildi. Eğer manevi anlamda güçlü olunması isteniyorsa cinselliğinin olmaması gerektiği dikta edildi. Cennete ulaşmak için kadın ve erkek kendi bedenini sakınmalı, üreme dışında cinselliği kullanmamalıydı.

Toplumların savaşması ile fiziksel gücün önem kazandığı dönemlerde, kadın daha da aşağılandı ve kendi cinselliği artık erkeğin hâkimiyetine girdi. Toplumsal olarak dışlanma için cinsel öğeler yeterliydi. Kadın kadına ait özellikleri taşımalı, erkek erkeğe ait özellikleri taşımalı, kadın ve erkek bedenleri gizlenmeli, evlilik dışı cinsel ilişki yaşanmamalı ve yaşanılan cinsel ilişki şehvetten uzak olmalıydı. Eski doğa dinleri, kadının ve erkeğin bedenini kutsal kabul ederken, cinselliği yüceltirken, yeni ortaya çıkan dinler insanın doğuştan günahkar olduğunu, cinsel organlarının daha önce olmadığını, cennetten kovuldukları zaman cinsel organlarının oluştuğunu ve bundan utandıklarını anlatmaya başladı. Artık belli şartlar dışında her türlü cinsel eylem, sapıklık, sapkınlık, yasak, anormal ve günah kabul edilmeye başladı.

Kolektif bilincimize, dnalarımıza cinsellik ile ilgili her türlü negatif kod işlendi. Ailelerimiz, öğretmenlerimiz, arkadaşlarımız, sevgililerimiz ve eşlerimiz de aynı olumsuz kodları tekrar etti. Çünkü saf bilgiden uzaklaşan, bireyselliğini kaybeden, yaratıcı olmayan, her birey kolay kontrol edilebilirdi. Korkutulan, sindirilen yok sayılan herkese istediğinizi yaptırabilirdiniz. Bilinçaltı her türlü bilgi ile şekillenebilir. Bir kişiye elmayı öğretebilirsiniz. Şeklini rengini yapısını, nasıl yenmesi gerektiğini anlatabilirdiniz. Eğer elmayı yenmemesi gereken günah sayılan yiyeceklerden biri olarak gösterirseniz elma artık günah ve yasak bir meyve hâline gelir. Yanlış bilgiler, korku ile büyümeye ve sağlamlaşma devam eder. Saf bilgi ise,

bir başkasının bilgisinden etkilenmez. Yanlış, çirkin, olumsuz, eksik, günah değildir. Saf bilgi olduğu gibidir. Saf bilgi muazzam bir güç oluşturur. Saf bilgi ile yapılamayacak hiçbir şey yoktur.

Eğer egemen bir güç olmak isterseniz yapmanız gereken saf bilgiye ulaşılmasını engellemek olmalıdır. Eski Demir Çağ toplumları da aynen bunu yaptılar. Bununla yetinmeyip, saf bilgiye ulaşma yollarını da engellediler. Kitapları yok ettiler, kütüphaneleri yaktılar, tapınakları yıktılar. Sembollerin anlamlarını değiştirdiler. Kendi istediklerine uymayan, engel olan ya da engel olabilecek her türlü, bilgiyi şeytansı olarak lanse ettiler ve buna ilk bilgiyle başladılar. Kadın şeytana uydu ve erkeği günaha sürükledi. Günah işleyen insanların cinsel organları çıktı, utandılar ve cennetten kovuldular. Doğan her çocuk da günahkâr olarak doğdu. Cadılar, şamanlar, paganlar şeytan elçileri diye tutuklandı, canlı canlı yakıldı. Günümüzde bile cinselliğe dair basit şeyler yüzünden insanlar işkence görmekte ve taşlanarak öldürülmeye devam etmektedir.

Kendi cinselliği yanlış bilgilerle şekillenen hiç kimse dönüşemez, kendini dönüştürmeyen hiç kimse de bir başka şeyi dönüştüremez. Hayatımızı iyi anlamda dönüştürebilmenin saf bilgisi de kendi içimizde, ne kadar bastırılsa bastırılsın, o enerji hâlâ orada duruyor. Kadim kültürlerde cinsel enerjinin sağlıklı bir şekilde bedenimizden akması için yapılması gerekenler ve bunlar hakkında bilgiler bellidir.

İnsanlar cinsel deneyimler için çok fazla partner değiştirmemelidir. İki insanın bedensel olarak bir araya gelmeleri gibi görünse de temelde, enerjiler, duygular, düşünceler, yaşamlar birleşmektedir. Bu önemli paylaşım herkesle yaşanmamalıdır. Sevgi enerjisi bu cinsel enerji ile birleşmelidir ki bedendeki enerji tıkanıklıkları ortadan kalkabilsin. Sevgisiz ve özensiz her cinsel ilişki olumlu enerji akışlarının tıkanmasına yol açar.

Manevi yönde ilerlemek için, dünyevi olan pek çok şeyin kullanılması uygun bulunmamıştır. Çok fazla yemek yemek,

çok fazla aydınlıkta kalmak, hareketsiz kalmak, maddi hayata olması gerekenden fazla değer vermek, enerji akışlarını engellemektedir. Aynı şekilde fazla cinsel ilişki de dünyevidir. Manevi yolda ilerlemek isteyen kişiler cinsel perhizler yapmalı, cinsel enerjinin birikmesi sağlanmalı ve bazı ritüellerle bu cinsel enerji, manevi gelişim için kullanılmalıdır.

Cinsel enerji sadece cinsel ilişki ile ilgili değildir. Gülmek, güldürmek, dans etmek, doğa ile ilgilenmek, insanlara sevgi ile dokunmak, yaratıcı faaliyetlerle ilgilenmek, resim, heykel, müzik yapmak ya da izlemek ve dinlemek de cinsel enerjinin sağlıklı akmasını sağlar.

Sakral çakra arzular tarafından yönetilir. İçgüdüsel olarak acıdan kaçınma ve zevk alma enerjisi tarafından beslenir. Cinsel arzunun kaynağını da bu özellikleri oluşturur. Çocuksu bir özelliği vardır. Saf ve yaratıcıdır. Bu özellikleri sayesinde bizim ilham kaynağımız olur. Bu ilham ruhani enerjilerden beslenir. Sakral çakranın bu zıt özellikleri nedeniyle büyük bir enerji alanı oluştururuz. İçgüdü, cinsel arzu ve saflıkla gelen ruhani ilham sürekli olarak çatışma hâlindedir. Dünyevi arzularla, ilahi farkındalığa ulaşma arzusu çelişkilerin oluşmasına neden olur. Bu durum bizim için hem avantaj hem de dezavantajtır. Saf bilgi ile yaratılmış insan, ilahi sistemle olan bağını hiç koparmadan yaşama başlar. Her an ilham ile beslenir ve yaratıcılık her geçen gün biraz daha gelişir. Bilinen âlem ile bilinmeyen âlem arasında bir köprü görevi görür.

Yaşam ilerledikçe arzular ve cinsellik üzerine dünyevi bilgiler ile dolmaya başlar. Saf bilgi yerini kirli ve karmaşık olan bir bilgi yığınına bırakır. İçsel olarak ürettiği bilgi ile yeni bilgiler çelişmeye başlar. Yaş büyüdükçe saf olan bilgi çok derine gömülür ve unutulur. Duygusu kalsa bile duygunun kaynağı artık çok altlardadır. Kirli bilgi sürekli olarak gelişmekte olan insanı olumsuz olarak etkilemeye devam eder. Arzuları ve cinselliği üzerine özgürlüğünü kaybettiği için, saflığını, yaratıcılığını ve ilhamı da kişi kaybetmeye başlar. Bu kayıp bir yok oluş

değildir. Enerji olması gereken yerde durmaktadır bir gün yeniden çıkarılmayı ve büyümeyi bekler.

Kadın ve erkek için atfedilmiş rol davranışları, çarpık toplumsal etik kurallar, din bilgisi, aile için belirlenmiş kurallar ve yetişkinlerin çocuklar üzerindeki istismarı bu kirli bilginin kaynağıdır. Kendi özgür seçimlerinin dışında bir başkası tarafından öğretilmiş ve uygulanmaya zorlanmış her bilgi kirli bilgidir.

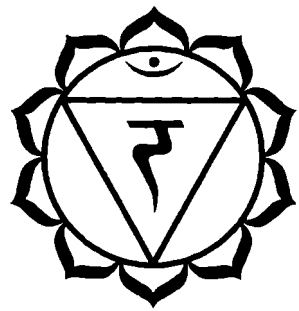
Yetişkinlerin fiziksel ve ruhsal olarak çocuklar üzerinde kurduğu istismar ise büyük travmalara yol açar. Yavaş yavaş değil bir anda sakral çakra dengesizleşir ve istismara uğrayan kişi kendi çabaları ile düzeltmeye çalışmadığı sürece daha fazla zarar alarak yetişmeye devam eder.

Cinsel taciz ve tecavüz, fiziksel şiddet; cinsiyetine ya da cinselliğine dair psikolojik baskı bu yıkıcı travmalardır. Ayıp, yasak, çirkin, günah diye belirlediğiniz her şey yarar yerine zarar vermekten başka bir şey değildir.

Kadim uygarlıklar cinsel enerji ve saf yaratıcı enerji arasındaki ilişkiyi çözmüşlerdi. Hem günlük hayatta hem de ruhani çalışmalarında bu bilgiler ile hareket ederlerdi. Kimlikleştirme kendi içlerinde yoktu, cinsiyetin ve cinsel yönelimin önemi sıfırdı. Önemli olan birey ve onun kendi içsel ürettiği bilgiye göre yaşamasıydı. Cinsel enerji bekletilerek büyük bir enerjiye dönüştürülür ve yaşam için kullanılırdı. Bastırılmış, yok sayılmış, kötü olarak görülmüş cinsellik, bizi biz yapmanın ötesinde toplumun ya da toplumu yöneten kişilerin bizi kontrol etmek için ürettiği bir anlayıştan daha fazlası değildir.

Cinsel çakra güzellikleri deneyimlememiz, daha konsantrasyon sahibi olmamız için de dengede olmalıdır. Denge bozuldukça etrafımızda güzellikten çok sorun ve problem görürüz. Kindar oluruz, kendimizi ve başkalarını bağışlamaktan uzaklaşırız. Dikkatimiz ve konsantrasyonumuz dağılır. Odaklanma ve istikrarlı olma konusunda başarısız oluruz.

Solar Pleksus Çakrası



Şekil 7: Solar Pleksus Çakrası Sembolü

Adı: Güneş sinir ağı çakrası, güneş çakrası, mide çakrası, üçüncü çakra, göbek çakrası, ateş çakra.

Sanskritçe: Manipura Çakra (mani: mücevher; pura: şehir). Parlak mücevher anlamındadır.

Bulunduğu yer: Göbek deliğinin üstünde. (Bazı kaynaklar göbek deliğinin iki parmak altında olduğunu söyler.)

Rengi: Sarı, kendi çalışmalarıma göre turuncu.

Elementi: Ateş.

Mantrası: Ram.

Etkilediği organlar: Dalak, karaciğer, safra kesesi, sinir sistemi, pankreas, mide, diz ve dirsekler.

Etkilediği salgı bezleri: Pankreas.

Duygusu: Kararlılık.

Yeteneği: Sezgi.

Burcu: Aslan.

Gezegeni: Güneş.

Sayısı: 10.

Dönüş yönü: Erkeklerde saat, kadınlarda saat tersi yönünde hareket eder.

Afirmasyonu: Düşünüyorum.

Dengesizleştiği zaman oluşan duygular: Öfke, açgözlülük, hırs, fanatiklik, hırs, maddeye karşı bağımlı olmak, kazanmak ve kaybetmekle ilgili oyun veya iddialara fazla düşkün olmak, alkol bağımlılığı.

Dengesizleştiği zaman yol açtığı psikolojik sorunlar: Tatminsizlik, maddiyata bağlanma, aşırı sinirlilik, eleştiriye

aşırı tepki verme, kontrol etme ihtiyacı, düşük benlik değeri, özgüven eksikliği, reddedilme korkusu, aşırı eleştirel tutum, kalabalıklar içinde bile yalnız hissetme.

Dengesizleştiği zaman yol açtığı fiziksel sorunlar: Mide ülserleri, karaciğer hastalıkları, sindirim bozuklukları, ishal, pankreas iltihapları, böbrek enfeksiyonları, diyabet, sinir yorgunluğu, alerjiler, şeker hastalığı, karaciğer, pankreas, ince bağırsak sorunları.

Olması gereken hızı: 30 saniyede 8 dönüş.

Duyu organları: Göz.

Aroması: Ylang-ylang, vetiver, bergamot.

Değerli taşı: Sarı sitrin, aventurin, kuvars, amber, topaz.

Notası: Mi.

Dengeleme müziği: Ritmik enstrümantal müzik, ilahiler ve dualı müzikler.

Yiyecekleri: Meyve ve sebze suları, çiğ yumurta

Faydalı olan aktiviteler: Yoga yapmak, namaz kılmak, su içmek, yürümek, meditasyon yapmak, oruç tutmak, nefes egzersizleri yapmak.

Zararlı olan aktiviteler: Aşırı yemek yemek, belli dönemlerde oruç tutmamak, insanlara çok sinirli davranmak, sarılmamak, alkol kullanmak, aşırı çalışmak, sosyal ortamlardan uzak durmak, çok fazla oturmak veya ayakta durmak, aşırı bağlanmak.

İhtiyaçları: Paylaşımcı olmak, yaptıklarından tatmin olmak, huzur olu olmak, mutlu ve uyumlu aile ve sosyal ilişki içinde olmak, zarar vermemek.

Özellikleri:

Güneş sinir ağı çakrası diğer çakralardan farklı olarak, fiziki âlem ile maddi âlemi birbirine bağlar. Hem fizik bedenimizle hem enerji bedenimizle ilgilidir. Düşüncelerimizi, duygularımızı ve bedenimizi direkt olarak etkiler. İlk madde olan

osi, yaratıcı yaşam enerjisini besler. Kendi kendine ve başkalarına olan şifayı sağlayan kalp çakradır, bu şifaya giden yol ise solar pleksus çakrasından geçer. Bu nedenle bu çakra büyük bir önem arz eder.

Geleneksel Çin tıbbı iç organlar, onlarla ilişkili meridyenler ve yin yang ilişkisi üzerine kurulmuştur. Mide, karaciğer, dalak, ince bağırsak, kalın bağırsak, pankreas, safra kesesi gibi temel organ ve meridyenlerin enerjileri bu çakra üzerinde birikir. Bütünsel şifa için solar pleksus çakrasının dengede olması gerekir.

Dengelemesi kolay olduğu gibi en kolay dengesizleşen enerji merkezimizdir. Enerjileri çok çabuk alır. İçsel ve dıştan tüm enerjilerden anında etkilenir. Eğer olumsuz enerjilerden temizlenme olmaz ise birikerek hem fiziki hem astral bedenimiz zarar görür, kronik sorunların oluşmasına yol açar. Ne kadar bedenimizle ilgili olursak, ruhsallıktan uzaklaşır ve çok fazla maddi dünyaya bağlanmış oluruz. Bu da içsel huzurun kaybolmasına neden olarak, fiziksel ve ruhsal sorunlarımızın daha da perçinlenmesine yol açar.

Fazla kilolu olmak, kumar oynamak, uyuşturucu madde ve alkol bağımlısı olmak bu çakranın yoğun dengesizlik içinde olduğunun en bariz göstergeleri arasındadır.

Çok fazla korkulara sahip olmak, insan, hayvan, bitki ya da eşya bağımlısı olmak, sürekli ilgi istemek, kararsız olmak, yeme bozukluğuna sahip olmak yine bu çakranın dengesiz olduğunu gösteren diğer belirtiler arasındadır.

Ateş çakrası dengesiz olan kişiler içsel huzurlarını kaybederler. Bu huzuru yakalamak için manevi yolculuk ve içsel arayış ile ilgilenmezler ve daha fazla maddi dünyaya yüklenirler. Temizlik yapar, sürekli bir yeri toplarlar, kendi bedenleri ile oynarlar (saçlarını kesmek, oynamak, aşırı makyaj yapmak, dış giyimi ile çok ilgilenmek, fazla giysi değiştirmek gibi). Sinirlendikleri, üzüldükleri kısaca yoğun negatif duygular yaşadıklarında, eşyalara zarar verirler, yemek yerler, alkol alır-

lar. Hem kendilerine hem de çevrelerindekilere zarar vermeye başlarlar. Bu zarar genelde duygusal sömürü şeklindedir. İçsel huzur yakalamadıkça bu öfke daha sonra şiddete varabilir. Kendilerine dışsal ilgi alanları bulurlar. Ani olarak rahatlama gerçekleşse bile, içsel olarak huzuru yakalayamadıkları için kısa süre sonra yeniden kötü olurlar ve hiçbir şeyin onları düzeltmeyeceğine inanırlar. Bu süreç içinde iyice kararsızlaşırlar. Bu kararsızlık onları kendilerinden ve gerçekten daha da uzaklaştırır. Aşmak istedikleri sorunun cevabı aslında çok kolaydır. Bu sorunların çözümü kararlı olmaktan geçer.

Bu çakranın dengesini bozan en önemli etmen utanç duygusudur. Aile ve sosyal ilişkiler içerisinde sürekli eleştirilen ve utanma yönünde bilinçaltı kalıpları ile olumsuz yönde etkilenen kişilerin karar verme dengeleri de bozulur. Kendilerinin karar veremeyeceği inancına sahip olurlar ve kararların başkası tarafından alınmasına izin verirler. Bu şekilde sürekli benzer durumlara maruz kala kala sonunda çakra iyice dengesizleşir ve dış uyarıcıya gerek kalmadan içsel olarak olumsuz enerji üretmeye başlar.

"Dökmeden yemek ye koca adam oldun. Bu kadar sesli gülme kızım ayıp. Erkek adam biraz güçlü olur şunu bile kaldıramıyorsun. Kendinden utanmalısın buna ağlanır mı? Kavgada dayak yersen yanıma gelme, birde benden dayak yersin. Aaa! Hiç anneye öyle şey denir mi ayıp, kendiden utanmalısın" gibi buna benzer onlarca farklı bilinçaltımızı etkileyecek koda ailemiz tarafından maruz bırakılıyoruz.

Sadece kelimeler değil tabi ki, davranışlar, ses tonu, yüz ifadeleri ve bakışlar da buna eklenerek kalıcı olumsuz kodların birikmesine yol açıyor.

Hata yaptığında bunun bir hata olmadığını, daha çocuk olmasından dolayı bilemediğini, yaramazlık yapmanın çocuklara ait bir durum olduğunun bilincin de olan, desteklenen, ödüllendirilen, ayıp günah gibi soyut kavramların 12 yaşından sonra öğrenilebileceğini bilen, inançların çocuğun özgür seçi-

mi olduğunu kabullenen, her çocuğun bir birey ve başkalarına benzemek zorunda olmadığının ayırımına varan bir aile ve sosyal çevrede yaşamış bir çocuk utanç duygusuna maruz bırakılmayacağı, kararlarına saygı duyulacağı için, güneş sinir ağı çakrası dengede kalacak ve hayatı boyunca bu dengeyi koruyarak içsel olarak hep pozitif olarak kendini besleyecek ve kendine güvenli olacaktır.

Unutmayın eğer memnun olmadığınız bir şey varsa çocuğunuzda, öğrencinizde, değiştirmeniz gereken o değil sizin kendi yaşam şeklinizdir. Çocuklar söyleneni değil sizin yaptıklarınızı yapar. Ne ekerseniz onu biçersiniz.

Kendine güvensizlik ve yapamayacağına inanma hastalıkların en büyüğüdür. Solar pleksus çakramız da bize bu güveni veren enerji merkezimizdir. Bu nedenle çocukluğunuzda bunlara maruz kalsanız bile biriken enerjiden kurtularak şimdinizi ve geleceğinizi düzeltme şansınız var.

Eğer bu çakra olması gerektiğinden daha hızlı şekilde hareket edecek şekilde dengesizleşirse, bencil, hükmedici, kendini beğenmiş ve duygusal anlamda sürekli dengesiz bir hâl içinde olan kişiliğin oluşmasına yol açar.

"Sen erkeksin tabi ki yapacaksın. Konuş kızım konuş sen hep haklısın. Bak biri sana sataşırsa suratına bir yumruk at, eğer üzerine gelirse kaç ben sorarım ona. Aaa! Benim kızım prenses o ne derse o olur. Benim oğlum paşa anası sen sus oğlum ne istiyorsa yapabilir..."

En değerli kişi sadece o, onun dışındakiler değersiz inancı içeren kodlarla yetiştirilen, her istediği hemen yerine getirilen, yanlışları nedeniyle uyarılmayan, sürekli olarak ne yaparsa yapsın ödül verilen, bir dediği iki yapılmayan her çocuk benmerkezci olacaktır. Zaman içerisinde siz de onun için değersiz olacak sadece istediklerini yerine getirmek zorunda olan kişiler hâline geleceksinizdir.

Pek çok güzel ve yakışıklı çocuk arkadaş olarak, güzel ve yakışlı olarak kabul edilmeyen kişileri sosyal olanlar daha az

sosyal olanları, zeki olanlar kendilerine göre daha az zeki olanları tercih eder. Bu davranışı yapanlar benmerkezci olanlardır. Çünkü bu güdülemenin hep devam etmesini isterler. Mali olarak uygun olmayan kişileri hayatlarını almak isterler. En uygun fırsatta bu konu yüzünden onları aşağılarlar. Bu durum onların duygusal olarak dengesiz bir kişilik sergilemelerine neden olur. Hem kızar, hemen yumuşar. Bir sevdiği söyler bir nefret ettiğini. Bir aşağılar bir över. Ve her duygusal dengesizliği için bir bahane uydurur, bu bahane de hep başkalarıdır. Senin yüzünden böyle yaptım ya da dedim, babamla tartıştım sana patladım gibi. Sorun onlarda olmayacağı şeklinde yetiştikleri için asla sorunu kendilerinde aramazlar. Bunu yüzüne vurduğunuzda kabul etmeyecek sizi suçlayacak ve hayatından çıkarıp aynı şeyleri yapabileceği başka birini bulacaktır.

En sorunlu olan kişiler bu taraftadır. Sorunu kabul etmedikleri için çözüm arama zahmetinde bulunmazlar. Daha önce de söylediğim gibi ister olması gerektiğinden az hareket etsin ister fazla, çözüm kabul etmekten geçer.

Değiştirmek istediğimiz özelliklerin değiştirebilmemizi sağlayan güç üçüncü çakramız tarafından bize sağlanır. Bağımlılıklarımız, korkularımız, endişelerimiz, kendimize olan güvensizliğimiz gibi kişisel gelişimimizi ilgilendiren her konuda güneş çakramızın desteğini alabiliriz. Duygu ve düşüncelerimiz üzerinde bir denetim kuvveti bulunduğu için yapmakta zorlandığımız, hayata geçirmek isteyip de yapamadığımız ya da başlayıp da bıraktığımız konularda istediğimizi başarabilmek için onun denetimine izin vermemiz işimizi kolaylaştıracaktır. Solar pleksus çakrası ciddi zarar görmüş kişilere yardım etmek çok zordur ya da çok uzun bir zaman alır. Kendi kendilerine de yardım edemezler ya sürekli ertelerler ya da yarım bırakırlar, kendimize ya da sorunları olan kişilere yardım etmek istiyorsak ilk önce güneş sinir ağı çakrasını dengelemekle işe başlamalıyız.

Ateş enerjisine sahip olduğu için değiştirme ya da yok

edip yeniden inşa etme potansiyeline sahiptir. Bu kuvvetli ateş hem dışarı akar, hem içimizde akmaya devam eder hem de dışarıdan geleni içeriye alır. Bu üç yönlü hareketi, değişimlerin hızlı olmasını sağlamaktadır. Diyafram nefesi almak kendiniz için yapacağınız ilk ve önemli bir başlangıç olacaktır. Akciğerlerden nefes alma alışkanlığını değiştirerek karından nefes alma alışkanlığını kazanmanız gerekir. Yediklerinize çok dikkat etmelisiniz. Beslenme ile ilgili olan konuda detaylı olarak anlatmıştım. Sosyal yaşantımız, iş durumumuz ya da damak zevkimiz önerilerimin kolaylıkla hayata geçmesine engel olabilir. Beslenme sisteminizi tamamen değiştirmenize gerek yok, yavaş yavaş dikkat etmeye başlarsanız zaman içerisinde yaşam şeklinize en uygun ve sağlıklı olan beslenme sistemine ulaşabilirsiniz. Bazı kişiler hayatlarındaki değişimleri bir seferde yapabilirler, bazı kişilerse değişimi yavaş yavaş hayatlarına getirirler, bazı kişiler de değişime direnirler. Siz ise hayatınıza en uygun olan değişim şeklini ya da modelini uygulayabilirsiniz. Biliyorsunuz ki yapmamanız gereken tek şey değişime izin vermemek olacaktır.

Yoga özellikle karın bölgesini uyarmaktadır. İç organları sürekli etkilediği ve doğru nefes almamızı sağladığı için solar pleksus çakramızın dengesi için eğlenceli bir aktivite gibi kullanabiliriz. Midemiz beynimiz kadar çok yoğun sinir hatlarına ve bağlantılarına sahiptir. İkinci beyin ya da duygusal beyin olarak kabul edilir. Bu nedenle üçüncü çakramızla özel olarak ilgilenmemiz sağlıklı ve olumlu bir yaşam için zorunluluk derecesinde önem arz eder.

Sosyal ilişkilerimiz, iş ilişkilerimiz ve özel hayatımız bu çakradan alınan ve verilen enerjilerin hassasiyetine bağlıdır. İnsanlardan bize, bizden insanlara giden enerji bağlarının niteliği ilişkilerimizin şeklini belirler. Dengesiz bir çakra olumsuz bağların oluşmasına ve artmasına neden olur. İlişkilerimizde de sıkça sorun yaşarız. Kendi çakramızın dengesi kadar çevremizdeki kişilerin de çakrasının dengede olması önemlidir. Mümkün olduğu kadar yakın çevremizdeki insanlara da bu

şifayı öğretmeli ya da şifalanmaları yönünde yardımcı olmalıyız. Eğer çevremizde buna izin vermeyen insanlar olursa psişik temizlik ile aramızdaki negatif bağları düzenli olarak temizlememiz gerekir. Çakraları dengede ve aurası ışıl ışıl parlayan kişiler sadece niyet ile bu tür çalışmaları yapabilirler. *"Temizleniyor, şifalanıyor, arınıyor negatif bağlar kesiliyor"* gibi basit cümleler yeterli olur. Bu nedenle çakralarınızın dengede ve aktif olması hayatınızı sadece niyetle değiştirebilme gücünü size sunabilir.

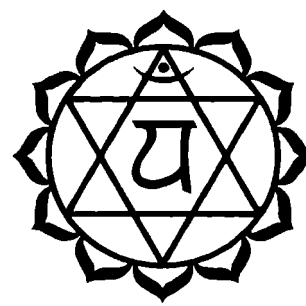
Astral seyahat ve psişik güçlerimizin gelişmesi için de bu çakranın dengede ve aktif olması gerekir. Astral seyahat denemelerinizin başarıya ulaşmasını istiyorsanız güneş çakranızın dengeye kavuşmasını sağlamakla işe başlamalısınız.

Kalp Çakra

Adı: Sevgi çakrası, dördüncü çakra, göğüs çakrası.

Sanskritçe: Anahata Çakra (an: hayır; ahat: vuruş). Burada birbirlerine değmeyen, vurmayan iki varlığı anlatmaktadır yani farklılığı, dişil ve eril gibi.

Bulunduğu yer: Göğsün ortasında kalbin hizasındadır.



Şekil 8: Kalp Çakrası Sembolü

Rengi: Yeşil.

Elementi: Hava.

Mantrası: Yam.

Etkilediği organlar: Kalp, sırtın yukarısı, göğüs ve göğüs boşluğu, ciğerlerin alt bölgesi, kan ve dolaşım sistemi, deri el ve ayak parmakları.

Etkilediği salgı bezleri: Timüs bezi.

Duygusu: Sevgi.

Yeteneği: Sevecenlik, şefkat, sevgi, muhabbet.

Burcu: Boğa.

Gezegeni: Venüs.

Sayısı: 12.

Dönüş yönü: Erkeklerde saat yönünün tersi, kadınlarda saat yönünde hareket eder.

Afirmasyonu: Seviyorum.

Dengesizleştiği zaman oluşan duygular: Endişe, korku, şüphe, sorumsuzluk, güvensizlik, inançsızlık, şefkatsizlik, alınganlık, kendini düşünmeme, kurban rolü oynama.

Dengesizleştiği zaman yol açtığı psikolojik sorunlar: Yalnızlık korkusu başta olmak üzere birçok fobi, merhametsizlik, vicdansızlık, panik atak, kronik hastalıkların hepsini yol açmasa bile onları besler.

Dengesizleştiği zaman yol açtığı fiziksel sorunlar: Kalp krizi, akciğer yetmezliği, tansiyon astım veya kalple ilgili çeşitli rahatsızlıklar meydana gelebilir.

Olması gereken hızı: 30 saniyede 12 dönüş.

Duyu organları: Dokunma.

Aroması: Gül, bergamot, melisa, turunç.

Değerli taşı: Aventurin, yeşil kalsit, malakit, pembe kuvars, zebercet, podonit, yakut, yeşim, zümrüt.

Notası: Fa.

Dengeleme müziği: Klasik müzik.

Yiyecekleri: Vegan beslenme sistemi (tüm hayvan eti ve hayvansal ürünlerin yenmemesi).

Faydalı olan aktiviteler: Gülmek, kahkaha atmak, sarılmak, öpüşmek, göğüs bölgesine hafif hafif vurmak, sevilen faaliyetlerle uğraşmak, insan dışında diğer canlıları da sevmek ve onlarla yaşamak ya da uzun süre vakit geçirmek. Yeşili bol olan yerlerde uzun süre durmak, ayakların yeşile değmesi, uzun ve derin nefes egzersizleri. Dili yukarı damağa değdirme sureti ile zikir yapmak, meditasyon yapmak ve nefes sistemle-

ri uygulamak, sevişmek, sevdiğiniz inanlarla güzel vakit geçirmek.

Zararlı olan aktiviteler: Korkuların üzerine gitmemek, dokunmaktan kaçınmak, doğa ile uğraşmamak, çok fazla kimyasal maddeye maruz kalmak, çok fazla ilaç kullanmak, sürekli plan yapıp ertelemek,

İhtiyaçları: Sevgi ve şefkat duygusu üretmek ve bu duyguları almak.

Özellikleri:

Öz'ün bulunduğu yerdir. Yaşam bu çakrada başlar ve bu çakrada son bulur. Üzüntüler ve korkular bu çakranın dengesizleşmesine neden olur. Yaşamın içine dahil olmanıza engel olan her durum sorunların oluşmasına yol açar. Şu anın varlığından uzak, geçmişe takılı kalmak ve gelecek için sürekli endişe duymak, bu çakranın enerjisini yanlış kullanarak kişiyi yaşamdan uzaklaştırır.

Gerçek şifanın kaynağı olduğu için hem ruhani hem fiziksel hem de enerjisel olarak bize sağlıklı bir yaşamı sunar. Gerçek yaratım süreci bu alanda kendini gösterir.

Sağlık deyince sadece bir hastalığın olmaması ya da bir hastalığın iyileşmesi durumunu düşünmeyin. Mutlu, huzurlu, dengeli, refah içinde olma durumlarının hepsi sağlıklı bir yaşam içerisinde olduğumuz anlamına gelir. Gerçek yaratım ise bizim için iyi olan ne varsa bunu oluşturabilme hâlidir.

Kalp çakrası dengesiz olduğu sürece bu yaratımdan uzaklaşırız ya da istemediğimiz halde bizim için iyi olmayan bir yaşamı oluştururuz. Neden hiçbir şey istediğim gibi olmuyor, neden hep kötü şeyler başıma geliyor sorularının cevabı bu çakranın verdiği enerjide gizlidir.

Geçmiş yaşamların, diğer insanların ya da diğer var edilmiş her şeyin duygusu kalp çakrasına doğru akar. Sadece kendi içimizdekilerden değil geriye kalan her şeyden sorumlu

olduğumuz anlamına gelir. Herhangi bir zamanda herhangi bir yerde, herhangi bir kişi tarafından oluşturulmuş negatif bir duygu, bu yaşamda şu anda size doğru akmaya devam eder

Çakranız dengede değilse ve auranızda zedelenmeler, incelmeler ya da yarılmalar varsa bu negatif unsurlardan hemen ve kolaylıkla etkilenirsiniz. Yaşamınızdaki olumsuzlukların nedenini boş yere arayıp durur, işe yaramayan çözümler içerisinde kalırsınız. Her geçen gün inancınız daha da azalarak çakranızın daha fazla dengesizleşmesine yol açarsınız.

Söylediğiniz yalanlar, başkalarının söylediği yalanlar ve gerçek olduğu halde başkalarının size inanmaması kalp çakrasını kolaylıkla olması gerekenden daha yavaş ya da daha hızlı hareket etmesine sebep olur.

Yalanlar kalp çakrasını hızlandırırken, size inanılması durumu da yavaşlamasına neden olur. Kalp çakrası olması gerekenden daha hızlı hareket etmeye başladığında korku, heyecan, endişe duyguları oluşur. Yaşlanma süreci hızlanır ve fiziksel ya da ruhsal hastalıklarınız oluşmaya başlar. Bu hızlı artış manyetik alanınızı da etkilediği için, yaşamınız ve çevreniz değişir. Sürekli yeni insanlar hayatınıza girer ve girdiği hızda çıkar.

Size inanılmaması nedeniyle olması gerekenden daha yavaş hareket eden kalp çakranız, hüzün, mutsuzluk, soğukluk enerjisi üretir. İçinize kapanırsınız, depresyon belirtileri gösterir ve yaşamdan, andan uzaklaşmaya başlarsınız. Yetersiz enerji bağımlılıkların oluşmasına yol açar, özellikle insan bağımlısı hâline gelirsiniz. Size uygun olmadığı, size zarar verdiği halde o insanlardan kopamaz duruma gelirsiniz. Anlamsız yeni korkularınız oluşmuştur. Yaşam süreniz uzar fakat kalitesiz olarak yaşarsınız.

Bu nedenle sürekli doğruyu söylemeye çalışmalı ve gerçekleri ifade ettiğinizde ona inanabilecek kişileri etrafınızda tutmalı ya da inanabilecek kişilere anlatmalısınız. İnanç enerji-

si çok yüksek bir enerji olduğu için, her inançsızlık enerjisi katlanarak her anınızı ve yaşamlarınızı olumsuz yönde etkilemeye başlar. Kaybetme korkusu artar ve gerçekten istemediğiniz kayıplar yaşamaya başlarsınız.

Kalp çakrası benlik duygumuz ile ilişkili olduğu için, pek çok kişi ego ile de ilişkisinden bahseder. Egoya dair yanlış bilgi ve inançlar da, sevgi çakramızın yanlış yorumlanmasına neden olur. Ego bastırılması, kontrol altına alınması, düzeltilmesi gereken bir özelliğimiz değildir. Ego her daim bizi yaşamın içerisinde tutmaya çalışır. Egodan kurtulmak diye bir şey yoktur. Bu çaba bize zarar verir, kurban rolü üstlenmemize neden olur. Ego herkeste tam olması gerektiği kadardır ve tam olması gerektiği gibi çalışır. Kendini beğenmişlik ve bencillik ile karıştırılmamalıdır. Her biri farklı bir durumdur. Kendine güven duymak, kendini beğenmişlik olarak da algılanmamalıdır. Mütevazı olmamak yüksek ego anlamına gelmez.

İlk önce kendimize karşı, şefkatli, affedici olmamızı sağlar. Bunu kendimize karşı duyduğumuz koşulsuz sevgi ile mümkün hâle getirir. Kendimize olan sevgimiz azaldıkça, varlığımıza karşı daha acımasız ve suçlayıcı olmaya başlarız. Kendi varlığımızı önemsizleştirir, değersiz hâle getirir ve yaşama hakkımız olmadığına dair hatalı bir yaklaşıma doğru gideriz. Bilinçli olarak bunların çoğunu yapmayız, içsel olarak kendi yaşamımıza kendimiz tehdit hâle gelerek kronik sorunlarımızın oluşmasına zemin hazırlarız. İntihar gibi değil, yavaş yavaş kendimizi ölüme doğru götürürüz. Hastalıklarla uğraşacağımız ve yaşamdan keyif alamayacağımız bir hayat sürmeyi tabi ki hiç kimse istemez. Eğer kronik bir sorununuz var ise buna neden olan tek şey kendinizi sevmemenizdir. Bu kronik sorun ister bir hastalık olsun ister yaşamınızın olumsuz yönde akarak benzer ve kötü olayları yaşamanız olsun hiç fark etmez. Eğer ben hastayım ya da kötü şeyler yaşıyorum diyorsanız, kendinize duyduğunuz sevgide eksiklik var demektir.

Kendini sevmek, kendimi seviyorum demek değildir sadece. Ne dediğinizin önemi de yok aslına bakarsanız ne yap-

tığınızın önemi var. Kendinizi seviyorsanız ilk önce kendiniz için yaşamalısınız. Hoşunuza gitmeyen, memnun olmadığınız şeyleri yapıyorsanız kendimi seviyorum demeyin. Sürekli geçmişte yapılan hataları, yanlışları ve kötü anıları düşünüyorsanız, kendinizi suçluyorsanız ve keşkeleriniz çok fazlaysa kendimi seviyorum demeniz bir şey ifade etmeyecektir.

Çocuklarım için yaşıyorum, işim her şeyden önemli, kariyerim için her şeyi yaparım gibi ifadelerden sonra kendimizi seviyorum demeniz sadece yalan söylediğiniz anlamına gelir. Yaşamda önemli olan sizsiniz. Daha sonra geriye kalan her şey önem arz edebilir. Şimdi şu soruyu sorun kendinizde, en çok sevdiğim şey nedir? Eşiniz mi? Çocuğunuz mu? Anneniz mi yoksa? Para olabilir mi? Belki de bir dilim çikolatalı pastadır. Arabanız da olabilir pek çok kişi gibi.

Listenin başında ilk kendiniz yok ise o zaman her şeyi boş verin. Hiçbir şeyi sevmenize de gerek yok çünkü bir anlamı yok. Kendinizi sevmeyi ve kendinizi olduğu gibi kabul etmeyi hemen öğrenmeye başlayın. Her şeyi bir kenara bırakın, hayat zaten akmaya devam ediyor, hiç düşünmenize gerek yok ne olduğunu ya da ne olacağını, şimdi tam şu an başlayın kendi farkındalığınızın oluşmasına.

Keşkelerinizi hemen bir sıralayın. Keşke o adamla evlenmeseydim, keşke erkek çocuk yapmasaydım, keşke istediğim bölümü okusaydım, keşke kızartma yemeseydim. Her neyse bu keşkeleri bir aklınızdan geçirin ve sonra kocaman bir kahkaha atın. Ne güzel yapmışsınız, iyi ki yapmamışsınız, kötü değil yaptıklarınız sadece deneyim. Siz buraya öğrenmek için geldiniz. Öğrenme sürecinde yapılan hiçbir şey hata değil bir kazanımdır. Geri dönüp düzeltemeyiz, zaten düzeltmeye de gerek yok, o zaman da olması gereken ne ise o oldu. Hadi şimdi yapacaklarınızı bir sıralayın. Araba mı alacaksınız, yemek mi yapacaksınız yoksa Everest'e mi tırmanacaksınız? Hadi onlara da bir ohhhhh çekin. Ohhhh ne güzel yaptınız. Hayal ederken onların hepsini yaptınız ve başardınız. Hayal

etmekle yapmak arasında duygusal olarak hiçbir fark yok. Everest'e tırmanmayı hayal ettiğinizde, tırmandıktan sonra alacağınız haz aynı. Aralarındaki terk fark o zaman o anı tam ve bütün olarak yaşamak. Yapacağınız zaman yaşarsınız mesele değil. Eğer zamanı geldiğinde yapmak istediğiniz her ne ise onu yapmak gerekiyor ise yaparsınız.

Şimdi sadece kendinizi sevin. Varsınız, hayattasınız, sonsuz boşluk içinde siz de varsınız. Bir galaksi sistemi gördünüz mü hiç? Görmediyseniz hemen bir yerden resmine bakın. Sonsuz boşluğun içinde milyonlarca zerreden oluşan renkleri göreceksiniz. Ne kadar güzel ve eşsiz olduğunu düşüneceksiniz eminim ki. İşte o galaksi sizsiniz. O güzel ve eşsiz olan yapının tamamını tek bir hücrenizde taşıyorsunuz. Siz varsınız. Varlığınız sevgiyi hak ediyor. Eğer neyi seviyorsunuz soruma verdiğiniz cevap arasında çikolatalı pasta var ve kendiniz yok ise şimdi bir daha düşünün. Liste ilk başta olması gereken verdiğiniz cevap mı yoksa siz misiniz?

Boğaz Çakrası

Adı: Boğaz çakrası, 5. çakra, iletişim çakrası, ifade çakrası, gırtlak çakrası, gerçeklik çakrası.

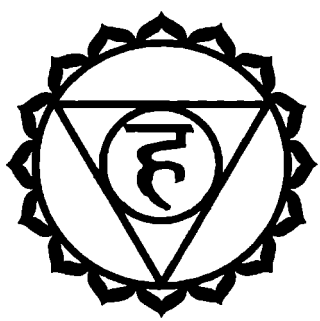
Sanskritçe: Vishouddha Çakra (vi: ötede; shouddha: arındırılmış).

Bulunduğu yer: Boğazın ortası. Boğaz bölgesinde bulunan çukur (aşk çukuru).

Rengi: Mavi (gümüş, mavi ile karışık olarak görülebilir).

Elementi: Eter.

Mantrası: Ham.



Şekil 9: Boğaz Çakrası Sembolü

Etkilediği organlar: Ense, boğaz, boyun, kollar, ağız, burun, dil, dişler, yüz, nefes borusu, kulaklar, boyun, boğaz, çene, ses telleri, bronşlar, ciğerlerin üstü, yemek borusu.

Etkilediği salgı bezleri: Tiroit ve paratiroit bezleri.

Duygusu: İç sesimiz.

Yeteneği: Doğruluk.

Burcu: İkizler.

Gezegeni: Merkür.

Sayısı: 16.

Dönüş yönü: Erkeklerde saat, kadınlarda saatin tersi yönünde hareket eder.

Afirmasyonu: Yapabiliyorum.

Dengesizleştiği zaman oluşan duygular: Öfke, huzursuzluk, acelecilik, dengesizlik, eleştirme ihtiyacı, memnuniyetsizlik.

Dengesizleştiği zaman yol açtığı psikolojik sorunlar: Şiddete eğilimli olma, yeme bozuklukları, öfke patlamaları, tepkisizlik, argolu konuşma.

Dengesizleştiği zaman yol açtığı fiziksel sorunlar: Şiddetli öksürük, boyun ağrıları, ses kaybı, soğuk algınlığı, astım, görme bozuklukları, cilt renginde değişim, işitme sorunları.

Olması gereken hızı: 30 saniyede 16 dönüş.

Duyu organları: Kulaklar.

Aroması: Adaçayı, okaliptüs, papatya ve günlük.

Değerli taşı: Lapis lazuli, turkuaz ve aquamarin.

Notası: Sol.

Dengeleme müziği: New age tarzı.

Yiyecekleri: Sıvı gıdalar, meyveler, soğuk içecekler ve yiyecekler.

Faydalı olan aktiviteler: Gülme yogası yapmak, sosyal paylaşım içerisinde olmak, sözlü oyunlar oynamak, doğayı dinlemek, tiyatro izlemek ya da oyunculuk yapmak, çocuklarla vakit geçirmek, şarkı söylemek.

Zararlı olan aktiviteler: Çok yalnız kalmak, kendimizle fazla konuşmak, sık sık gürültüye maruz kalmak, kavga etmek ya da kavgaya şahit olmak, alkol kullanmak, dinlenmemek, zevk almadığımız zorunlu faaliyetlerin içinde olmak.

İhtiyaçları: Karşılıklı olarak anlatılanların içtenlikle dinlenmesi.

Özellikleri:

Beşinci çakra, diplomatik ilişkilerin, iletişimin ve özgürlüğün çakrasıdır. Boğaz çakrası öncelikle iç sesimizin bize ulaşmasını sağlar. Kendimizle olan konuşmamız bu çakranın dengesi ile çok ilgilidir. Dengesi bozuldukça iç sesimiz de bozulur. Kendimizi suçlama, eleştirme, iç sesimizi yanlış anlama gibi sorunlara yol açar. İkinci olarak diğer her şey ve herkesle olan ilişkilerimizin de anahtarı olarak işlev görür. Eğer iletişim çakramız bozulursa kendimiz dışında geri kalan her şeyle olan iletişim düzeyimiz de bozulur.

Aşk hayatında sorun yaşamaya başlarız. İş yaşantımızda büyük problemler oluşur. Çocuklarla olan ilişkimiz zarar görür. Ruhsal anlamda yaptığımız çalışmalarda istediğimiz sonuçlara erişemeyiz. İçsel ve dışsal olarak büyük bir yanılgı içerisinde yaşadığımızdan gerçeklikten her geçen gün biraz daha uzaklaşırız. Varlığımızın en önemli kanıtı zarar gördüğü için yaşam tüm amacını kaybetmeye başlar. Nefes almamızın bir anlamı kalmaz. Yaşamdan zevk almadığımız için önce ruhsal sorunlara daha sonra fiziksel hastalıklara yakalanırız. Boğaz çakrası bir iletken gibidir. Yukarıdan ve aşağıdan gelen enerjileri yönetir. Eğer çakra sorunlu olursa işlevini yerine getiremez ve enerjileri doğru şekilde taşıyamaz. Aynı zamanda enerjileri bozarak yanlış yorumlanmasına neden olur. Boğaz çakrası kadınlarda ve transeksüellerde en çok dengesizleşen çakradır. Kurban rolünü üstlenmek beşinci çakranın dengesizleşmesinin birinci sebeplerindendir.

Boğaz çakrasının dengede olması yaşamın bir bütünlük

içinde aktığına ve bu akış içinde kendi varlığımızın önemli bir alana sahip olduğuna dair bir inanç hissi oluşturur. Sağlıklı bir şekilde iletişim kurma becerisine ek olarak, en doğru şekilde kendimizi anlatmamıza ve en iyi şekilde diğerlerini anlamamıza imkan verir. Bu aynı zamanda ciddi bir sezgi yeteneğidir. Sadece iletişim için gerekli olan kelimeleri, jest ve mimikleri algılamanıza değil, aynı zamanda duygu ve düşünceleri ve onların kaynaklarını da hissetmenize olanak sağlar.

Tarafsız bir bakış kazanarak gerçeğe daha fazla yaklaşarak farkındalık seviyemizin yükselmesini sağlar. Dünyevi hayattaki her şey önemini kaybeder. İlişkiler, ev, araba, mal mülk artık önemli değildir. Gerçek sahip olunması gerekenin farkındalığına varılır. Bu demek değil ki fakirleşme olur, her şeyi bırakır ve inzivaya çekilmeye neden olur. Tam tersi boğaz çakrasının dengede olması dünyevi olarak bolluk ve bereketin artmasını sağlar. Sadece, sahip olduklarımız bizim sahibiz olmaz. Sadece onların yaşam için gerekli şeyler olduğunun bilincinde olarak olması gerekenden daha fazla değer vermeyiz. Arayışımız daha fazla dünyevilik değil, daha fazla ruhaniyet olur.

Tanrısal sevginin varlığı yine boğaz çakrası ile ilgilidir. İçsel olarak kendi gerçekliğimizin bilincine varıp dıştan gelen tüm uyarıcıları doğru algılarımızda gerçeklik üzerine olan hislerimiz gelecek ve birlik bilincinin farkındalığına vardığımız için tanrısal bütünleşme ile birlikte gerçek sevginin de ışığı varlığımızın etrafında oluşacaktır.

Nasıl, neye, ne şekilde inandığımız önemli değildir. Evrenin bir parçası olduğumuzun yüksek farkındalığı bizi en yüce sevgiye götürecektir. Farkındalık yolculuğunun gayesi de tanrısal sevgiye ulaşabilmektir.

İçsel ve dışsal tüm uyarıların iletişimine titreşim diyebiliriz. Görme, duyma, koku alma, dokunma ve duyma bildiğimiz iletişim kaynaklarıdır. Pek çoğumuz artık 6. his kavramını bilmektedir. Pek çok kişi de bilse de 6. hissin varlığını kabul etmez. Son dönemlerde modern bilim bu konu üzerinde

önemli araştırmalar yapmakta ve bildiğimiz duyuların dışında farklı bir iletişim alanının olduğunun da varlığına dair elle tutulur deneysel sonuçlara ulaşmaktadır.

Kadim uygarlıklar için beş duyu çok önemli değildir. Beş duyu aracılığı ile yapılan iletişim zaten olmakta ve olmaya devam etmektir. Çoğu zaman beş duyu gerçeğe ulaşma yolunda destek olmak yerine tam tersi olarak engel oluşturmaktır. Gördüğümüz her şey aslında bir yanılgıdır. Görünenin ötesinde olmakta olan ile görünen arasında büyük bir farklılık vardır. Görünen aslında görünmeyenin perdesini oluşturur. Bu nedenle gördüklerimize kapılıp gidersek, gerçeğin aydınlanmasından uzaklaşırız.

Dokunduğumuz, kokladığımız ya da duyduğumuz diğer tüm var olanlar için de durum aynıdır. Aslında gerçeğe dokunmuyoruz, koklamıyoruz ya da duymuyoruz. Gerçeğe ulaşmak için de var olanın ötesine geçip, kalp gözü ile bakmayı öğrenmek, kulaklarımızla değil beynimizle duymak gerekir. Dokunduğumuz şey aslında olmadığı için yani an ve an değişme uğradığı için bilinmeyen âlemde dokunmanın da önemi yoktur, önemli olan hislerdir. Yumuşak bir şeye dokunduğunuzda hissettiğimiz his gerçektir. Dokunduğumuz ya da dokunduğumuzu sandığımız şey ise bir yanılsamadır.

Bu nedenle titreşimleri algılayabilmek için bilinmeyen âleme yolcucuk yapmak gerekir. Bilinmeyen âlem bilinen olamaz. Bu nedenle farkındalığına varsak bile hâlâ bilinemeyen olmaya devam edecektir.

Sürekli olan değişim hâlinde olduğu ve sayamayacağımız kadar farklı katmanlardan oluştuğumuz için bilme durumu tamamlanmaz. Bilinen ve bilinmeyen bu âlem sadece titreşimlerden oluşur. Olan ve olmakta olan her yerin ve her şeyin titreşimlerini içimizde hissetme hâli, bir içsel duyum hâli, bu titreşim farkındalığı ilahi sevginin kendisidir.

Boğaz çakrası bu iletişim için bize gerekli olan araçtır. Diğer çakraların da yardımı ile bu aracı geliştirebilir ve bu araç

sayesinde aydınlama yolculuğuna çıkabiliriz.

Bu araca zaten sahibiz. Bazılarımızın bu araçları bozuk. Bazılarının hiç enerjisi yok. Bazılarının kontrolsüz büyük bir enerjisi var. Bu aracın kontrolü ve yönlendirilmesi için ilk gereken ise farkındalıktır. Önce onun var olduğunun farkındalığına varmak gerekir. Daha sonra sorununu bulup düzeltmek ve sağlıklı yolculuk yapabilmek için onu kullanmayı öğrenmek gerekir. Pratikler yaparak aydınlanma yolculuğunda usta olunabilir.

Tüm çakralarda olduğu gibi boğaz çakrası için de en önemli olan nokta gevşemektir. Bedenimizi ve bilincimizi gevşeteceğiz. Çevrenizde olan hiçbir şeyden dolayı siz sorumlu değilsiniz. Siz ne yaparsanız yapın ya da ne yapmazsanız yapmayın o olması gerektiği zamanda olması gerektiği şekilde olur. Sevgiliniz, eşiniz, çocuklarınız ya da arkadaşlarız ne düşünür ne hisseder ya da ne yapar diye tüm sorumluluğu alırsanız, korkularla endişelerle ve beklentiler onlara bakarsanız sadece siz zarar görürsünüz.

Sizin dışınızda başka bir şeyin (canlı cansız fark etmez) sorumluluğunu olması gerekenden fazla üstlenirseniz artık siz o şeyin kurbanı hâline gelirsiniz. Kurban rolüne büründüğünüzde hayatınız için biçilmiş olasılıkların kötülerini ya da yaşamanız gereken kötü olayların derecesini artırırsınız.

Sizin farkındalığınız için verilen bir hastalık kolaylıkla geçmez. Öğrenmeniz gerekeni de öğrenemeyip eziyete dönüşen bir yaşam yaşamanıza neden olur. Evren akmaya devam ediyor. Siz de bu akışın içinde onunla birlikte akmaya devam ediyorsunuz. Ve siz ne yaparsanız yapın evren akşını değiştirmeyecektir. Kabul edip sadece kendi sorumluğunuzu aldığınızda yaşam size ödülleri ile birlikte geri dönecektir. Boğaz çakranız için ilk ve önemli olanı yerine getirdiğiniz için de dengeleme işlemi başlayacak, diğer seçimlerinizle birlikte sağlık ve güçlü olacaktır. Her an da onun sağlıklı dengesi size sağlıklı bir bilinen ve bilinmeyen âlemin nimetlerini getirecektir.

Olması gerekenden daha fazla aldığınız sorumluk size suçluluk duygusu olarak geri dönecektir. Eğer böyle yapmasaydım, keşke böyle demeseydim, neden bunu yaptım gibi kendinize başkaları için yüklenirseniz bu duygu artacak ve yaşam içinde öneminizi kaybedeceksiniz. Yaşamaya olan hakkınızla ilgili içsel olarak yanlış inançlar üretecek ve ölmenin daha doğru bir yol olacağını düşünecektir. Pek çok kişi bilinçli olarak bunun farkında değil. Bilinçaltı düzeyde ölmenin daha iyi olacağını düşündüğü için hastalık üretmeye başlar. Ölümcül hastalıkların sebebi kurban rolü üstlenmektir.

Boğaz çakrası ses tellerimizi kontrol ettiği için, konuşmalarınıza ve konuşma şeklimize dikkat etmemiz gerekir. Fazla yüksek tonda ya da çok alçak tonda konuşmamalı, kelimelerimizi doğru seçmeliyiz. Ne kendi kendimize konuşurken ne de başka bir şeye hitap ederken, eleştirel, hakaret içerecek şekilde ve olumsuz içerikli konuşmamalıyız. Yeri ve zamanı geldiğinde konuşmak en doğrusudur. Az konuşmak ya da çok ve gereksiz konuşmak bu çakranın dengesini bozacaktır. Özellikle sert, alaycı, ırkçı, cinsiyetçi küfürlü ifadeleri seçmek ve konuşmak için konuşmak doğru değildir. Ayrımcı, bölücü ve bireyci ifadelerin yerine daha bütünsel ve birlik bilincine uygun sözler sarf etmek gerekir.

Kendi sorumluğumuzu alıp birlik bilincinde hareket etmek gerekir. Kendi sorumluluğunu almak bencillik değildir. İkisini birbirine karıştırmadan bir yol çizmek gerekir. Ruhumuzun özü olan sevgi bizim çıkış noktamız olmalıdır. Yaşadığımız yerden ve andan memnun olmak ve değişmesi gerekeni doğru davranış ve sözlerle değiştirip kararlı bir şekilde önce kendimiz için iyi olanı yapıp başkalarına zarar vermeden bir yaşam alanı oluşturmamız gerekir.

Her şey sözle başladı ve söz ile akıp gidiyor. Duyduğunuz, hissettiğiniz ve dışarı çıkardığınız sözlere dikkat ediniz. Siz söylediğinizsiniz.

Üçüncü Göz Çakrası

Şekil 10: Üçüncü Göz Çakrası Sembolü

Adı: Anja çakra, alın çakrası, Agnya çakra, 6. çakra.

Sanskritçe: Anja; kumanda eden.

Bulunduğu yer: Alın bölgesinin başlangıcı, iki kaşın ortasından biraz yukarıda. Başparmağınızı çenenize yerleştirin, işaret parmağınızı da burnunuzun ucuna ve iki parmağınızın arsındaki boşluğu hiç bozmadan elinizi kaldırın ve yukarı doğru hareket ettirin. Bu defa başparmağınızı burnunuzun ucuna yerleştirin ve işaret parmağınızı da alnınızda hangi noktaya geldiyse o noktaya değdirin. Üçüncü göz çakranızın olduğu noktayı bu yöntemle kolaylıkla bulabilirsiniz.

Rengi: İndigo mavisi (civit mavisi ile koyu mor arasında kalan bir renk).

Elementi: Işık, Nur.

Mantrası: KSAM.

Etkilediği organlar: Yüz, gözler, kulaklar, burun, sinüsler, beyincik, merkezi sinir sistemi.

Etkilediği salgı bezleri: Hipofiz bezi, epifiz.

Duygusu: Algılamak.

Yeteneği: Yaratıcılık, soyut düşünme yeteneği, tamamını görebilme, sezgi.

Burcu: Aslan.

Gezegeni: Güneş

Sayısı: 2

Dönüş yönü: Erkeklerde saat yönünün tersi, kadınlarda saat yönünde.

Afirmasyonu: Görüyorum.

Dengesizleştiği zaman oluşan duygular: Kendine güvensizlik, gelecek korkusu, yalnızlık hissi, kendini gerçekleştirmekten uzaklaşma, zihinsel olarak karmaşık hissetme, bunalım.

Dengesizleştiği zaman yol açtığı psikolojik sorunlar: Depresyon, sebepsiz mutsuzluklar, kaygı, panik atak, şizofreni, unutkanlık.

Dengesizleştiği zaman yol açtığı fiziksel sorunlar: Dengede durma sorunları, araç tutmaları, zekâ sorunları, unutkanlık, fobiler ve fazla stresten kaynaklı psikosomatik problemler.

Olması gereken hızı: 30 saniyede 96 dönüş.

Duyu organları: Gözler.

Aroması: Sandal, Günlük, Menekşe.

Değerli taşı: Ametist, Florit, azurit, sodalit, Lapis Lazuli.

Notası: La.

Dengeleme müziği: Deniz, okyanus, orman gibi doğa olanların kendi sesler, ritmik ve tekrarlayan sesler, gezegen sesleri.

Yiyecekleri: Hayvansal gıdaların dışındaki taze ve pişmemiş gıdalar.

Faydalı olan aktiviteler: Şehir yaşantısından uzaklaşmak, sessizleşmek, inzivaya çekilmek, meditasyon yapmak.

Zararlı olan aktiviteler: Fazla dünya hayatı ile meşgul olmak, kendine zarar veren davranış ve faaliyetler yapmak.

İhtiyaçları: Affedici ve şefkatli olmak, içsel ve dışsal olarak dingin hâlde kalabilmek.

Özellikleri:

Soyut düşünceler üretebilme ve yönetme, entelektüel bakış açısına sahip olma, ruhsal rehberler ile iletişim kurabilme, ilahi bağlantıyı algılama ve ilahi farkındalığa ulaşma, koruyucu varlıklar ile bağlantı sağlama, astral seyahat dene-

yimleri yaşama ve beden dışı çalışmalar yapma ile ilgilidir. Sezgilerimizin kuvvetlenmesi, duru görü yeteneğimizin oluşması ve güçlenmesi, imaj çalışmaları yapmamız için ihtiyacımız olan enerjinin üretilmesini sağlar.

Altıncı çakra çoğunluğun bildiği anlamda üçüncü göz çakrası. Aslında pek çok kişi üçüncü göz diye bahsedilen kavramın bir çakra olduğunu bilmez. Altıncı hissin gelişmiş olma durumu için üçüncü gözün açık olması olarak kabul eder. Kavramın anlamı en başta bu nedenle hata ile başlar. İnsan kavramlar ile düşündüğü için, ifadelerin doğru bir şekilde bilinmesi ve anlaşılması gerekir. Bilmek ve anlamak da yine birbirlerinden çok farklı ifadelerdir. Altıncı çakra için kavramların, bilmenin ve anlamın da önemi büyük olduğu için bu ifadelerin hepsinin doğru bir şekilde kavranması gerekir.

Altıncı his; duyu dışı algılama anlamına gelir. Beş duyumunuzun dışında evreni paranormal olarak algılama biçimidir. Üçüncü göz altıncı his değildir, çakranın özellikleri içerisinde insana verdiği yetilerden bir tanesidir. Duyu dışı algılama becerisi olan bir kişinin üçüncü gözü açıktır şeklindeki ifade hatalıdır. Canlıların her birinin çakrası zaten açıktır. Yaşam enerjisi artık bulunmayan yani dünyevi anlamda sadece ölülerin çakraları kapalıdır. Temelde her canlının üçüncü göz çakrası açık olduğu için altıncı hissi de vardır. Duyu dışı algılama yeteneğine sahip olmadığını varsaydığımız kişilerin üçüncü göz çakraları aktif değildir ya da dengesizdir. Gerekli çalışmalar ile herkesin altıncı his yeteneği açığa çıkarılabilinir. Farklı olan herkesin duyu dışı algılayacaklarıdır. Gördükleri, hissettikleri ya da duydukları birbirlerinden farklı olur. Algılama seviyeleri ve güçleri farklıdır.

Bazı kişiler hiçbir özel çalışma yapmadan duyu dışı algıma yeteneklerini açığa çıkarabilirler. Yine bazı kişiler belli bir süre bu özellikleri kullanıp daha sonra kullanamayabilirler. Hepsinin nedenleri de birbirlerinden farklıdır.

Genetik olarak aktarılmış miras, anne karnında iken

bilinçaltının kodlanması, doğum anında gerçekleşen özel bir durum, 0-6 yaş arası yaşanılan deneyimler, bu deneyimlere verdiğimiz tepki ve bilinçaltımızı ilk olarak kodlayan aile fertlerinin tutumu en başta bu tür yeteneklerimizin açığa çıkması ve kullanılması için önemli verilerin oluşması neden olur.

Yaşam serüveni içerisinde karşıladığımız olaylar da yine sonradan gelişen yeteneğimiz için önem arz eder. Ölüme yakın deneyimler, anne olmak, büyük bir ruhsal travma, aşırı büyük bir sevgi gibi pek çok durum altıncı hissi geliştirme niyetinde olup çalışma yapmadan kendiliğinden çakranın uyarılması sonucu yeteneğin ortaya çıkmasına neden olabilir.

En temel belirleyici özellik evrenin bu yeteneği kullanıp kullanamayacağımız, nasıl ve ne şekilde kullanmamız konusunda bize doğumdan önce verdiği izinlerle, amaç ve görevlerimizin belirlenmesidir. Hayatı bu tür çalışmalara adayıp çok küçük ve olumlu bir geri dönüş bile almayan inanlar vardır. Hiçbir şey yapmadığı halde kendiliğinden bu yeteneği ortaya çıkıp ve durmadan gelişmeye devam eden insanlar da vardır. Bu durumun diğer tüm şartlardan bağımsız olarak en önemlisi evrenin bizim için biçtiği ilahi plandır.

Altıncı çakramızın duyu dışı algılama yeteneğimizi açığa çıkarmasından önce çok önemli faaliyetlerini anlamak ve onları yaşamımıza getirmek için dengeleme çalışmalarını yapmak daha önemli bir durumdur. Çünkü affetmeyi yöneten bu çakramız dünyada daha huzurlu olmamızı, ruhani anlamda gelişmemizi sağlar.

Affetmek bizim için her şeyden daha önemlidir. Gerçek şifanın iki kaynağı vardır; biri sevgi diğeri affetmektir. Bütünsel şifaya ulaşmak için affetmeyi başarabilmek gerekir. Affedici olmanın zincir gibi birçok duygumuz ve düşünce yapımız üzerinde ilerletici ve bağlayıcı bir özelliği bulunur.

Şefkat, öfke, nefret, kırgınlık, alçakgönüllülük, soyluluk, cömertlik, ego, seçimler, ırkçılık, alışkanlıklar, bağımlılıklar, fikirlerimiz ve bakış açımız affedici olma durumumuz ile

direkt ilgilidir. Yedi çakraya ulaşıp ilahi idrake bağlanma yolunda da ya engelimiz ya da desteğimizdir. Affetmek bize yapılan yanlış ve hataların unutulması ya da görmezden gelinmesi değildir. Affetmek için çabala durumu hiç değildir.

Affetmek ile affedici olmak arasında arasında çok ciddi bir fark vardır. Affetmek yapılan bir yanlış ve hatanın görmezden gelinmesi, unutulması için kişisel çaba sarf ederek duygu ve düşünce durumunun değiştirilmesi anlamına gelir. Affedici olmak ise, hata ve yanlışların zaten insan için olduğu ve dünya yaşamında herkesin zaten hata ve yanlış yapacağını, bunların bizim gelişim sürecimiz için olduğunu, bu nedenle temelde hata ve yanlış olmadığını kabullenme sürecidir.

Affedici olma durumu hemen anlaşılacak ve uygulanacak bir durum olmayabilir. Farkındalık ile gelişecek ve yerine oturacak bir olma hâlidir. Affedici olma durumuna sahip olmaktan çok o yola doğru kendimizi yönlendirmemiz ve onu amaç edinmemiz daha önemlidir. Bu yolun başlangıcı ise kişisel çaba sarf ederek affetmeyi başarmaktır. Affetmenin verdiği mükemmel bir dönüşümü hayatımıza getirebiliriz. Nefret, öfke, kabullenememe, hüzün, küskünlük duyguları affetmenin gücü ile değişir. Affetmeye kendimizle başlamamız gerekir. Söylediğimiz, yaptığımız ya da yapmadığımız her şey için kendimizi affetmeye başlamamız gerekir.

"Keşke bunu söylemeseydim, o zaman aklıma gelseydi de bunu söyleseydim, ben bunu nasıl yaptım?" gibi kullandığımız her cümle kendimize olan nefreti, öfkeyi, sevgisizliği ve kabullenmemeyi ifade eder. Bu duyguların her biri kendi öz varlığımızdan uzaklaşmamıza neden olur. Kendi varlığından uzaklaşan her kişi büyük bir hüznün içerisine kendisini koyar ve bu hüzün ile yaşamayı öğrenir. Maalesef kabullendiği, "hayat böyle işte ne yapayım bende böyleyim" durumudur.

Kendine olan bu acımasız tutum büyür, kendisi dışında olanlara da yönelmeye başlar. Hayatı, insanları ve geri kalan her şeyi suçlamaya başlar. Kızgınlık ve öfke büyür. Hem kendi

içinde hem de dışarı doğru durmadan negatif enerji üretir. Kendisini ya da başkasını suçladığı her şeyi tekrar tekrar belki daha büyük bir şekilde yaşamaya devam eder.

Hep neden benim başıma geliyor bu durum diye söylemeye devam eder. Pek çok kişisel gelişim kitabı özellikle dünyada en çok satanlar arasına girmiş bazı kitaplar bu durumu aslında ne yaşıyorsanız bunu siz istediniz diye anlatır. Başınıza iyi veya kötü ne geldiyse bunu bilinçaltı seviyesinde siz istediniz ve siz çektiniz der. Çekim yasası kavramını da bu hatalı gerçeklik üzerine kurar.

Hiçbir varlık kendisine zarar vermeyi istemez ve bunu çekmez. Her varlığın birinci amacı yaşamaktır ve bu yaşamı en iyi hâli ile sürdürmektir. En temel varlık amacımıza çok tezat bir söylemdir, yaşadığınız her şeyi kendiniz istediniz ve çektiniz ifadesi. Eğer doğru istemeyi bilirseniz, istediğiniz doğruyu yaşarsınız çok eksik bir anlatımdır. Evet, evrende bir çekim yasası var. Bu çekim yasasını doğru kullanıp hayatımızı istediğimiz yönde değiştirme olasılığımız da var, bununla birlikte çok satan bazı kitapların söylediği temel nokta cidden hatalı. Bu kitapların söylediklerini yapıp başarılı olmayanlar doğal olarak çekim yasasını eleştirmek ve en başta söylediğim gibi suçlama durumu içerisine yeniden girmektedir. En temelde kendini ve başkalarını suçlayan bir kişiye neyi nasıl söyleyeceğini değil, bu suçluluk duygusundan nasıl kendisini kurtaracağı öğretilmelidir. Yaşam enerjisini, yaşam enerjisinin akış hâlini ve yaşam enerjisinin biriktiği enerji merkezlerini anlamadan ve bu konuda bir farkındalık hâline ulaşamadan pratik anlamda çalışmalar önermek, öneri sunmaktan daha ileri gidip bir derman olmaktan çok uzaktır.

Şimdiki hedef duygumuz ise suçluluk duygusundan sıyrılarak affetmeyi öğrenmek ve affedici olma yolunda ilerlemek. Altıncı çakra ya da üçüncü göz çakrasından çok bu enerji merkezimize yakışan bizim aydınlanma çakrasıdır.

Varlığın ilk temel noktası sevgi, ikincisi ise ışıktır. Semavi

dinlerde nur diye bahsedilen bu kavram aslında aydınlanmanın kendisidir. Modern dünya aydınlanma kavramını bize insandan uzak bir yere gidip yalnız bir yaşam sürme ve sürekli meditasyon hâlinde olma gibi lanse etmiştir. Bize lanse edilen durum ilk bakışta hoş görünse de günlük yaşamımızdan çok uzaktır. Aydınlanma yolunda ilerlemek için hep bir inziva durumu oluşması gerektiğine dair bir inanç oluşması en başta bizi aydınlanma yolumuzdan uzaklaştırır. İlk önce bize sunulan bu yanlış görüntüden kurtulalım. Evini temizleyen bir kadın düşünün, yorulmuş, kafasında binlerce düşünce ve yapması gerekenler var. Geçmişten gelen onlarca sıkıntısı var. İşine ara veriyor ve bir bardak çay içmek için balkonda kendisi için güzelleştirdiği yere oturuyor ve dinleniyor. Evi temizlemeye başlamadan önce kendisi için koyduğu ve daha sonra içip rahatlayacağı anı hayal ettiği çaydan bir yudum alıyor ve ruhunu bir huzur kaplıyor. Belki de fırından yeni çıkmış fındıklı bir kurabiye de var sıcak çayının yanında. Huzur dilinden, bedenine oradan da ruhuna akıyor. İşte bu hisler meditasyonun kendisidir. Bir olaya karşı bakış açımız aydınlama yolunda nerede olduğumuzu gösterir.

Her gün yaptıklarımızın ve onların ne olduğunun bir önemi yok. Onlara nasıl baktığımızın bir önemi var. Koyduğunuz bir çayı huzura ermek için de kullanabilirsiniz, başkaları ile olumsuz anlatımların çokça olduğu sohbet için de kullanabilirsiniz.

Hayatınızı değiştirmek için çaya biçtiğiniz değeri dönüştürerek bile yola başlayabilirsiniz. Bir öğrencim bana bu konuda büyük bir ilham olmuştur. Şiddet gören, eğitim seviyesi düşük, maddi geliri olmayan, bir erkek çocuk annesi, orta yaşlarda bir kadın düşünün. Görücü usulü ile evlenmiş ve ailesinin bakış açısı gelinlikle çıktığın baba evinden ancak kefenin ile geri dönebilirsin şeklinde. Bana geldiğinde kendi işini kurmuş, çocuğunu kendi okutmuş, 40 kilo vermiş, görüntüsünü tamamen değiştirmiş, eğitimini tamlanmamış ve sevdiği kişi ile yeniden evlenmiş haldeydi. Bu hayatını değiştiren yolculu-

ğa nasıl çıktığını sorduğumda, eski eşinin sabah işe gitmeden önce kahvaltıda yumurtayı istediği gibi pişirmediği için yediği dayağın kendisinde bir boşluk oluşturduğunu söylemesiyle başladı. Direkt onun ağzından anlatmaya devam edeyim.

"O işe gitmişti ben mutfakta yüzü gözü morarmış bir halde yerde yatıyordum. İçimde hiçbir duygu yoktu. Hiçbir şey düşünemiyordum. Oğlum daha uyanmamıştı tek düşündüğüm beni yine bu halde görmemesiydi. Hemen kalktım. Banyoya gittim elimi yüzümü yıkadım. Komşulardan aldığım kapatıcı ile yüzümü düzeltmeye çalıştım. Kapatıcının aynasına baktım. Küçücük mosmor bir kişi vardı aynada. Dünyadaki en küçük şey bendim sanırım. Ben ne yapıyorum diye sordum kendime. Oğlumun etkilenmemesi için verdiğim çaba ne kadar saçmaydı. Ondan önce ben kendime ne yapıyordum? Yediğim yemeği bile anlamıyor, içtiğim çayı bir korku ile içiyordum. Bir çay benim içimi bu güne kadar hiç ısıtmadı. İçeri gittim ve kendime bir çay koydum. Oturdum ve keyifle çayımı içtim. Sadece kendin için bir şey yapmak ve korkmadan onu yaşamak ne kadar güzel diye düşündüm. İçim o kadar ısındı ki birden her şeyi unuttum. Ben kendimi herkesin her gün belki on kere yaptığı şeyden bile alıkoyuyormuşum diye düşündüm.

Hemen içeri gittim. Eşyalarımı toparladım. Kocamın verdiği harçlıktan kenara koyduğum üç beş lirayı yanıma aldım, oğlumu uyandırdım, giydirdim. Şaşkın şaşkın bana bakıyordu. O an eminim daha önce annesinin gözlerinde görmediği bir şey görmüştü. Evden çıktım ve eski mahallemden bir komşunun yanına gittim. Durumu anlattım. Birkaç gün yanında kaldım. Eşimin beni aradığı haberi geliyordu. Tüm ailem seferber olmuştu. Yaşadığım o kadar acı için şimdiye kadar hiç kimse kılını bile kıpırdatmamıştı ama beni bulmak için ne yapacaklarını şaşırmışlardı. Korkmuyordum yaşadıklarımdan daha fazlasını zaten yaşayamazdım geriye bir canım kalmıştı, o canın da önemi kalmamıştı.

Fazla uzatmayayım, iş bulmak için uğraşmaya başladım, o, ona söyledi o, ona. Bir mağazada temizlik işi buldum. Bir gecekondu da evimi yaptım. Boşanma davası açtım. Kabul etmedi ama 3 yıl sonra

mahkeme bizi boşadı. Yavaş yavaş hayatımı kurdum, aileden kimse ile konuşmadım. O mağazada satış elemanı oldum. Sonra başka firmalara girdim. Şimdi kendi mağazamı işletiyorum. Ailem benimle artık görüşüyor çünkü para kazanıyorum. Baba evine dönmedim. Ara sıra gidiyorum ama kefenle değil parayla.

Kimseye kızmıyorum. Kimseyi suçlamıyorum. Hayatında hiç kimsenin fazla yüküne ihtiyacım yok. Sadece kocamın beni istediği gibi yumurta pişmedi diye dövdüğü zamanda içimde oluşan bir ışık vardı. Kendim için ne yaptığım sorusu ve kendim için bir şey yapmanın vaktinin geldiğini bilmek ve o ışığı hiç söndürmeden yaşamak en önemli olandı."

Dinlediğim aydınlanma yolcusu olan insanların hikâyeleri farklı olsa da hepsinde ortak olan, kendileri için bir şey yapmaya başlamaları ve sonrasında kendilerini ve başkalarını suçlamayı bırakmaları. Affetmeye çabalamamaları sadece affetmeleri. Eğer yaşam yolculuklarında hâlâ onlara karşı nefret, öfke, kızgınlık ve kırgınlık duysalardı bu yolculuğu başaramazlardı. İçlerinde saniyelik yanan o ışığı fark ettiler ve o ışığın aydınlığında ilerlemeyi seçtiler.

Taç Çakra

Adı: Taç çakra, tepe çakra, binyapraklı lotus.

Sanskritçe: Sahasra; bin, ra; taçyaprak.

Bulunduğu yer: Kafatasının en üst noktasındadır. Bebeklerde bıngıldak kemiğin olduğu bölgedir.

Rengi: Mor, Beyaz, Altın.

Elementi: Varlığın kendisi (tüm elementlerin birleşmesi).

Şekil 11: Taç Çakra Sembolü

Mantrası: AUM (dünyanın bilinen en eski en kuvvetli mantrasıdır, çok dikkatli kullanılması gerekir).

Etkilediği organlar: Vücudun tüm fonksiyonlarını kontrol eder. Beyin, sinir sistemi, iskelet sistemi, kaslar, avuç içi ve ayak tabanı.

Etkilediği salgı bezleri: Epifiz bezi.

Duygusu: Huşu.

Yeteneği: Ruhsallık, ilahi bağlantıyı sağlamaktır.

Burcu: Yengeç.

Gezegeni: Ay (tam olarak kozmik enerjinin kendisi).

Sayısı: 1000.

Dönüş yönü: Erkeklerde saat yönünde kadınlarda saat yönünün tersinde.

Afirmasyonu: Ben, ben olan benim. Biliyorum.

Dengesizleştiği zaman oluşan duygular: Acı, ıstırap, keder, daima hayal kırıklığı yaşama, erişememe hissi, kimi zaman aşırı şefkatli kısaca dengesizlik.

Dengesizleştiği zaman yol açtığı psikolojik sorunlar: Açgözlülük, derin ayrılma, üstünlük duygusu gibi sorunlar yaşanır. Depresyon, cinsellikten uzaklaşma.

Dengesizleştiği zaman yol açtığı fiziksel sorunlar: Kemik, eklem ve kas ağrıları, akıl ve sinir, hastalıkları, uykusuzluk, depresyon, aşırı duyarlılık, baş ağrısı.

Olması gereken hızı: 30 saniyede 972 dönüş.

Duyu organları: Duyuların ötesi, içsel farkındalık, ilahi idrak.

Aroması: Günlük, lavanta, günlük sakızı, gül ağacı ve lotus çiçeği, sandal ağacı.

Değerli taşı: kuvars, elmas, opal, ametist, beyaz topaz.

Notası: Si.

Dengeleme müziği: Sessizlik ve derin vecd hâli.

Yiyecekleri: Oruç hâlinde olmak ve az katı, çok sıvı gıda ile beslenmek. Hayvansal ürünlerin hiç biri kullanılmamalıdır.

(hayvan etlerinin tümü, deniz canlıları dahil, süt ürünleri, bal...). Çiğ ya da yarı çiğ ürünler tüketilmelidir. Konserve, turşu, kurutma gibi uzun süre saklamaya yönelik hazırlanmış gıdalar yenmemelidir. Tamamen taze olmalıdır. Pişmiş ve uzun süre saklamaya yönelik olarak hazırlanmış olan ekmek tüketilebilir. Mayalanmış erkek kullanılmamalıdır. Nar, kızılcık ve hurma en ideal yiyecekler arasındadır.

Faydalı olan aktiviteler: Dinlenmek, meditasyon yapmak, uyumak, su içmek, dinlemek, sessizlik içinde kalmak, ibadet etmek.

Zararlı olan aktiviteler: Yeni bilgileri kabul etmemek ve yeni bilgi edinmemek. Şüpheci olmak. Ne istediğini bilmemek, fazla kuralcı olmak, kendini yüceltmek, diğer fikirleri kabul etmemek, inanç sisteminde aşırı katı olmak, dinlenmemek, sessizlikten uzaklaşmak. Doğa ile iç içe olmamak, yaşayanlara zarar vermek.

İhtiyaçları: Sınırlandırılmamış olmak.

Özellikleri:

Yedinci çakra bütün çakraların tüm özelliklerini kapsar ve genişletir. Çakralar enerji kanallarının birleştiği noktalardaki enerji merkezleridir. Üç büyük enerji kanalı yukarı ve aşağı doğru hareket eder. Burundan içeri alınan nefes ile aşağı doğru hareket ederek beş temel çakranın oluşmasını sağlar. Yukarı doğru hareket ederek ikinci çakranın oluşmasına neden olur. Üçüncü göz çakrası ve tepe çakrası yukarı hareket noktasında oluşur. Oluşma kelimesini doğru anlamak gerekir. Zaten var olan çakralar, enerji kanalları ile alınan nefes sayesinde enerji bulurlar. Yani enerji kanallarından nefes ile yaşam enerjisi pasif konumda bulunan çakraların hayat bulmasına neden olur. Enerji kanallarını aktive eden nefes iki burun kanalından gelir. Bu burun kanalları aynı zamanda iki nadinin de (enerji kanalı) başlangıç noktasıdır. Ortada bulunan (başın en üst kısmı ile anüs ve üreme organı arasında bulunan prana boru-

su) nadi ile direkt olarak burnun üst kısımlarında birleşmezler. Üçüncü göz çakrası ve tepe çakrası bu nedenle diğer çakralardan ayrı bir alanda yer alır. Onları oluşturan bu unsurlar bu iki çakranın çok daha süptil (ince enerji) olmasına yol açar. Direkt olarak bedenden bağımsız olmaları, duyu dışı algılama ve ruhsal bağlantı ile ilgili enerji sağlamalarının birincil nedeni de budur. İnsan bedeninde bulunmayan, fiziki bedenden bir karış yukarıda enerji alanın içinde yer olan (aura) sekizinci çakra ile de direkt olarak bağlantılıdır. Sekizinci çakra hakkında çok fazla doküman bulunmaz. Çünkü onu anlatmanın tam bir yolu yoktur. Sekizinci çakra herkesi herkesle ve her şeyle birbirine bağlayan özel bir enerji alanıdır. Bu nedenle tepe çakrasının yine diğer enerji merkezlerinden artı önemli bir özelliği oluşmuş olur.

Tepe çakrası bilinenle bilinmeyenin en narin şekilde birleşmiş hâlidir. Hiçbir mantığı olmadığı ya da fiziki bir ihtiyacı karşılamamasına rağmen inanma ihtiyacının oluşmasına yol açar. İnanç hem düşünsel hem de duygusal bir özellik oluşturur. İnancı sadece bir yaratıcıya ya da bir dine karşı meyletme olarak düşünmemek gerekir. Maddi ve manevi âlemin tüm unsurlarına yönelik duygusal ve düşüncel sürecin bütününü algılaya çalışmak gerekir.

Temel olarak aslında var olduğuna emin olduğumuz ya da var olduğunu düşündüğümüz her şey de bir inanç kabulüdür. Aynaya baktığınızda gördüğünüz şey gerçeklik değil inandığınız şeydir. Aslında gerçekten göründüğümüz gibi miyiz? Duyduklarımız gerçekte öz hâllerindeler mi? Her gün her saniye içinde yaşadığımız alana ait ne varsa gördüğümüz, duyduğumuz, tattığımız kokladığımız duyumsadığımız her şey için gerçek diye bahsettiklerimiz, gerçeği değil, kişisel ve kitlesel inançlarımızın bir üründür.

Tepe çakrası faaliyetleri içinde sanat çok önemlidir. Hem duygusal hem düşünsel süreci bir arada yaşayarak bunların üstüne artı değerler ekleyen sanat tepe çakrasını doğrudan

etkiler. Çünkü sanatçının beslendiği alan da tepe çakrasının kendisidir. Her türlü bilgi de aynı şekilde tepe çakrasının bir ürünüdür. Bilimsel buluşlar, felsefi fikirler, şiirler, yeni bir yemek tarifi, evde yaptığınız görsel bir değişim kısaca ürettiğiniz her bir duygu ve fikir tepe çakrasının faaliyetidir. Hem sanatı hem direkt bilgiyi, hem de okuyucunun kendi özelliğini de katarak okuduğu edebi eserden aldıkları tepe çakrasının gelişmesine yol açar. Tepe çakrası sekizinci çakramız ile de direkt bağlantılı olduğu için, öğrenilen bir bilgi evrene yayılır. Kolektif bir şuur hâli oluşur ve yayılır. Belli bir sayıda aynı şekilde üretilen bir değer sayesinde tüm evrene yayılır ve kuantum şıçrama meydana gelir. 100 maymun deneyi bunun için çok güzel bir örnektir. Bir adada bilim insanları maymunlar üzerinde bir davranış gözlemlemek için deney yaparlar. Çamura bulanmış yiyecekleri yıkayarak yemelerini öğretmeye çalışmaktadırlar. Diğer maymunların buna ne tepki vereceği ve nasıl tepki vereceği gözlemlemektedir. 99 maymun çamura bulanmış yiyecekleri yıkayarak yeme davranışını benimser. Yüzüncü maymun da bu davranışı öğrenir. 100 maymundan sonra dünyadaki diğer maymunlar onlara öğretilmediği halde çamurlu yiyecekleri yıkayarak yemeğe başlarlar. Yüz maymun bir davranışı öğrendiğinde diğer maymunlar bunu görmediği, duymadığı ya da öğretilmediği halde bu deneye maruz kalan diğer maymunlardan kilometrelerce uzak yerlerde yaşamalarına rağmen yeni bir davranış geliştirmişlerdir. Kolektif bilinç sayesinde küçük çapta bir kuantum şıçrama meydana gelmiştir. Diğer canlılar ve insanlar için bu sayının kaç olduğu bilinmemektedir.

Aydınlanmanın ve çakraların hassas nitelikleri ve kanalların işleyişi burada anlatılamayacak kadar geniş bir konudur. Bunlar, zihinsel düzeyde öğrenilmesi gereken değil, aynı zamanda doğrudan doğruya deneyimlenmesi gereken bir öğretinin sadece bir bölümünü oluşturmaktadır. Taç çakra açıldığında başın üstünde karıncalanma, titreşim veya dolaşan enerjiler hissi vardır.

Öteki çakra enerjilerinin hepsinin kaynağı ve başlama noktasıdır. 7. Çakra açıldığında diğer altısında kalan tüm tıkanıklıklar çözülür ve enerjileri mümkün olan en yüksek frekanslarda titreşmeye başlar.

Saf farkındalık olarak bilinen bilinç seviyesine karşı gelir. Beş duyunun algılayamadığı, zaman ve mekan ötesi birlik âlemiyle bağlantı noktamızdır. Farkındalığın ve bilgeliğin gelişmesi, anlayışımızın artması için gereken enerjiyi sağlar.

Bu çakrayı dünyevi bağlantılar tıkar. Dünyevi bağlantılar kişiyi bulunduğu dünyaya bağladığı şeylerdir. İnsandaki sınırlandırılmamış olma yeteneğini denetler. Fiziksel bedenimizin ruhsal merkezidir. Bütünsel bir kavram biçiminde bilgi almamızı sağlar. Bu bilgi insanın sınırlı duyularının ve iletişim sisteminin ötesinde bir şeydir. 7. çakra kapalı ise, ruhsallığı ile deneyimsel bir ilişki kuramaz. Kişi o "kozmik his"ten uzaktır ve insanlar ruhsal deneyimlerinden bahsederken ne anlattıklarını anlayamaz. 7. Çakra açıksa, kişi bireysel ve kişisel formda ruhsallığını tanıyor demektir, kelimelerle basitçe açıklanamaz. Kısaca var olma hâli, dünyasal gerçeklikten sonsuzluğa doğru bir aşkınlık hâlidir, denilebilir. (Fiziksel dünyanın ötesindedir.) Her çakra, kendi düzeyinde, ilahi oluşun bir aynasıdır ve kendini mümkün olan en yüksek potansiyelle ifade eder.

İnsanın aydınlanma ve ışıma yeteneği bu çakradadır. Her tür egzersiz, beyne giden kan akışını artırır fakat Kundalini Yoga'da güzel olan, bu egzersizlerin özellikle endokrin sistemindeki tüm salgı bezlerini uyarmak için tasarlanmış olmasıdır. Yoga biliminde, salgı bezleri hep "sağlığın koruyucuları" olarak adlandırılır. Çakra sistemini, hiçbir katın diğerlerinden daha önemli olmadığı bir binanın katları arasında hareket eden bir asansör olarak düşünebilirsiniz.

İhtiyacımız olan hayat gücünün geldiğine inanılan bağlantı noktasıdır. Aura bedenlerini evrene ve ilahi olana bağlayan gümüş kordon taç çakradan çıkar. Benliğin ve bedenin çok ötesindedir. Ruhsallığı, her şeyle birlik olma duygusunu sim-

geler. Aynı zamanda yuva ve evi de simgeler. Hindu geleneğindeki çizimlerde "sahasrara" yani binyapraklı, yapraklarını sonsuza doğru, kendi içinde sürekli açan bir lotus olarak resmedilir. Sanskritçe kelime karşılığı da bin katlı demektir. İnanılan odur ki aydınlanmaya, kendi farkındalığına ya da bütünlüğe giden yolda, aşağıdan yukarıya kadar bize tek tek yardım eden çakralar birliğe tepe çakrada varırlar. Yani aslında tepe çakra bir nevi ruhsal merkezdir. Aydınlanma, kozmik bilince ulaşmaya ve erdemin akışına olanak sağlar. Fizik bedende etkilediği yerler beyin, kafatası, beyin zarı, cilt ve epifiz bezidir. Çakranın uyumlu olduğu durumlarda; Kişi bireysel egosunu bırakır ve evrensel egoyu kabullenerek her şeyle birlik olma duygusunu deneyimler. Bolluk ve sonsuz mutluluğun saf bilincinde yaşar. Kendini ruhsallığa açarak bilinçaltına tam hâkimiyet kurar. Hayattaki mucizeleri deneyimler. Çakranın uyumsuz olduğu durumlarda kişi paranoyaya yakın ölüm korkusu, ruhsallığı inkâr etmeye ve kaçmaya eğilim gösterir, akıl ve mantıkla evrendeki her şeyi açıklamaya çalışarak psikolojiye sırtını dönebilir, aşırı egosantrik bir kişiliğe sahip olabilir, sorular içinde boğuşur ve hiç birine cevap bulamaz, manik depresif bir ruh hâlinde olabilir, cinselliğini ifade etmede sapkın davranışlar sergileyebilir. Yetersizse; birileri tarafından engellenme korkusu yaşar, sevinç, memnuniyet eksikliği, yıkıcı hisler, panik ve tükenmişlik duygusu, ait olamama hissi, depresyon ve migren görülür. Fiziksel olarak uyumsuz olma hâlinde çevre kirliliğine aşırı hassasiyet, kronik yorgunluk, alzheimer, sara görülebilir.

4. Bölüm

Çakra Nefes Teknikleri

Nefes, bildiğiniz üzere bizi hayatta tutan en önemli yaşam kaynağımızdır. Yaşam enerjisi (Prana) nefes aracılığı ile bedenimize giriş yapar. En saf yaşam enerjisini bedenimize alma yöntemi nefes alıp vermektir. Burun deliklerinden giren (İda ve Pingala enerji kanalları) yaşam enerjisi, tüm bedeni dolaşarak enerji merkezlerimizde (çakralarımızda) birikir. Yaşam enerjisinin sağlıklı bir şekilde akmasını sağlamak için nefes alış verişi kontrol etmeyi öğrenmek gerekir. Nefes kontrol sistemine Sanskritçe pranayama denir.

Pranayama, nefes kontrol bilimi olarak tanımlanır. Bedenimizin ihtiyaçlarını karşılayabilmek ve her daim onun canlı kalmasını sağlamak için oluşturulmuş egzersiz sistemlerinin bütünüdür. Bu tekniklerin beden üzerindeki etkisi, enerji bedenimizin dengelenmesini sağlar. İnce bir enerji olan Prana, bedenimizde enerji kanalları sayesinde dolaşır. Enerji kanallarından, enerji merkezlerine ve oradan da enerji bedenimize ulaşır. Enerji merkezlerinin arasında olan kundaliniyi de etkilemiş olur. Kısaca tüm astral varlığımız etkilenir. Astral varlığımız da bedeni etkiler, böylece hem fiziksel hem de psişik olarak dengelenme sağlanmış olur. Bu dengelenme şifanın

kendisini oluşturur. Sağlıklı olalım veya olmayalım pranayama hayatımızda var olmalıdır. Ruhsal ve fiziksel sağlığını kaybetmiş kişilerin öncelikle şifa bulmak, sağlıklı bireylerin de şifalarının devam etmesi için nefes egzersiz sistemini kullanmaları gerekir.

Fiziki dünyanın ötesindeki âlemi anlama ve farkındalığın oluşması için bu sisteme ihtiyaç vardır. Bugüne kadar yazılmış, anlatılmış ne kadar şifa ve psişik güçleri geliştirme yöntemi varsa, hepsinin temelinde nefes egzersizleri vardır. Bu nefes sistemine hangi adı verirseniz verin fark etmez, hepsi aynı şeyi anlatmaktadır. Farklılıkların olmasının sebebi bireysellik ve zaman içinde yöntemlerin gelişimidir. Hangisini yapacağım, hangisi doğru diye düşünmenize gerek yok. Bazen, bazı uygulayıcılar ve eğitmenler birden farklı bilgiyi aynı sisteme entegre etmeye çalıştıklarında hata meydana gelebilir. Bu hatanın ana sebebi de sistemlerin püf noktalarının çok önemli olması ve uygulayıcıların her özel bilginin her sistem ile uyumlu çalışamayacağının bilgisinden yoksun olmalarıdır. Farklılık oluşturma kaygısında olan bir kişi özden uzaklaşır. İsimlere veya kişilere takılmayın, hepiniz nefes alıyorsunuz, bunu otomatik olarak yapıyorsunuz. Nefes egzersizlerini bildiğinizde ise değişim kendiliğinden ve doğal olarak gerçekleşiyor. Kontrol altında olan her bilgi değişimi getirir, kontrolden yoksun her şey ise başka bir gücün kontrolünde hareket eder. Kendi yaşam enerjimizin kontrolünü almanın en basit yolu da nefes egzersizleri yapmaktır. Nefes egzersiz sistemlerinin önemi ve temel yöntemlerini, Kadim Bilgelik Ezoterik Şifa isimli kitabımda detaylı olarak bulabilirsiniz.

Çakraları Dengelemek İçin Nefes Teknikleri

Nefes çalışmaları, en rahat olduğunuz ve omuriliği düz tuttuğunuz oturma ya da yatma pozisyonlarında yapılır. Lotus oturuşunda oturmak zorunda değilsiniz, sandalye koltuk gibi sırtınızı destekleyebileceğiniz yerleri de seçebilirsiniz.

Oturma ve uzanma pozisyonunuzu belirledikten sonra, burundan derin derin nefes almaya başlayın, burundan aldığınız derin nefesi yavaş bir şekilde ağzınızdan verin. Birkaç dakika hiçbir şey düşünmeden sadece derin derin nefes alın.

Çakra dengeleme çalışmalarında kesinlikle ağızdan nefes alınmaz. Eğer burundan nefes almak sizi zorluyorsa sakin, yavaş ve uzun olmayan çalışmalar ile başlayın, nefes çalışmalarını düzenli yaptıktan sonra burnunuz şifa bulacak ve burundan daha rahat nefes almaya başlayacaksınız.

Burun kanalları olan İda ve Pingala enerjileri aşağıya doğru hareket eder. Kök çakrada enerjiler birleştikten sonra Sussamınna nadiden yukarı doğru enerji akışı sağlanır, ağızdan verdiğiniz nefes ile döngüyü tamamlamış olursunuz. Bu üç kanalın birleşmesi de yedi temel çakrayı oluşturduğu için çakralarınızı da uyarmış olursunuz, bu yüzden burundan nefes alıp ağızdan vermek doğru olan yöntemdir.

Eril ve dişil enerjileri dengelemek için çakra çalışmalarına başlamadan önce burun deliklerinden önce birini kapatıp diğerinden nefes alıp ağızdan verin ve üç dakika kadar bunu yaptıktan sonra diğer burun deliğini kapatıp, aynı şekilde üç dakika da bu şekilde nefes alıp verin.

Çakra nefes egzersizleri için imaj çalışması yapmanız gerekir. Nefes alırken sanki o çakranızla nefes alıyor ve veriyor gibi hissetmelisiniz. İmaj çalışmalarını rahatlıkla yapabilmek için gözlerinizi kapalı tutun. Çakranızda bir çiçek hayal edebilir, her nefes alışınızda çiçeğin açıldığını ve her nefes verişinizde kapandığı hayal edebilirsiniz ya da bir fan gibi görebilir, havanın çakranıza girdiğini ve çakranızdan çıktığını düşleyebilirsiniz. Nefes alıp vermeyi bir şekilde simgeleştirip istediğiniz şekilde imaj çalışmalarınızı yapabilirsiniz.

Çalışmayı bozmayın ya da ara vermeyin, ayrı ayrı yapmak isterseniz aşağıda her birini nasıl çalışacağınızı bulacaksınız, bununla birlikte çakralar nefes tekniğinin hepsini tek bir seferde uygulamanız daha sağlıklı olacaktır. Nefes ve imaj

çalışmalarına yeni başlamışsanız uzun bir çalışma belki zor gelebilir bu yüzden her bir çakra için ayrı konu başlıkları açarak anlatacağım; ister bir günde tek bir çakra nefes çalışması yapın isterseniz bir günde hepsini birden yapın. Ayda en az bir defa olmak kaydı ile çalışmalarınızı sık sık tekrarlayın. Ayda bir kereden fazla yapmanın da bir zararı yoktur.

Kök Çakra Nefes Çalışması

Kök çakramızın rengi kırmızıdır, imaj olarak kırmızı gül, kök çakra için en iyi resimlerden biridir. Bu nedenle imajımızda kırmızı bir gonca gül hayal edeceğiz. Sağ elinizi kök çakranızın üzerine yerleştirin. Kök çakranın yeri cinsel organımız ve anüs ortasında olduğu için bu bölgeye elimizi yerleştirmek zor olabilir. Küçük bir nokta olmadığı için elimizi rahatsız olmadan en yakın bölgeye koymamız yeterli olacaktır.

Burundan derin bir nefes alın ve ağızdan yavaş yavaş verin, çalışma boyunca sakin bir şekilde nefesinizi bozmadan aynı şekilde devam edin. Nefes uzun bir şekilde verilmeli ve ağız sanki "u" harfini söyleyecek gibi büzülmelidir. "Huu", "uuuu" gibi sesler çıkabilir, bir sakıncası yoktur. Nefesinizi mutlaka duyabileceğiniz bir tonda hafif güçlü bir şekilde alın ve verin. Burundan kısa ve derin bir nefes alın, ağızdan yavaş ve güçlü bir şekilde nefesinizi verin.

Sağ eliniz çalışma boyunca kök çakrada ya da en yakın bölgede kalsın. Sol eliniz ise avuç içi yukarı bakacak şekilde diziniz ya da dize en yakın yerde dursun.

Algınızı başka bir yere odaklamayın; eğer imaj çalışmasında hayalleriniz kontrolünüzün dışına çıkar ve başka şeyleri hayal etmeye başlarsanız yeniden nefes alış verişinize konsantre olun, aklınızdaki diğer konuları uzaklaştırdıktan sonra imaj çalışmasına geri dönebilirsiniz.

Bedeniniz sizden uzaklaşsın, kendinizi sizden uzak bir yerde hayal edin, kök çakranın olduğu yere açmamış bir gül yerleştirin, çok canlı bir kırmızı rengi olsun. Her nefes almaya

başladığınızda gonca açmaya başlasın, nefes vermeye başladığınızda da yavaş yavaş kapansın.

Beş dakika kadar bu şekilde çalışmaya devam edin, çalışmalar sırasında zaman tutmayın ve saate bakmayın, gözünüz hep kapalı kalsın, zamanı içinizden gelen bilgiye göre kontrol edin, bitirme zamanının geldiğine inandıktan sonra çalışmayı bitirebilirsiniz. Tüm çakralar için aynı anda nefes egzersizi yapacaksınız gül yavaş yavaş sarıya dönmeye başlasın.

Sakral Çakra Nefes Çalışması

Sağ elinizi üreme organınızın üzerine yerleştirin, sol eliniz dizinizin üstünde ya da dize yakın bir yerde, avuç içi yukarı bakacak şekilde dursun. Bedeninizi sizden uzak bir yerde hayal edin. Yani kendinizi kendinizden biraz uzakta durur bir şekilde imajine edin.

Burundan kısa ve derin bir nefes alın. Ağızdan ise nefes verirken dudaklarınız sanki "a" sesi verecek şekilde açılsın, "aaa" veya "haaa" sesleri nefes veriş sırasında çıkabilir, bir sakıncası yoktur. Nefesinizi hafif bir şekilde ve duyacak kadar güçlü olarak verin.

Üreme organınızın tam üstünde bir güneş hayal edin, bu güneş; her derin nefes alışınızda ışıklarını büyütsün, her nefes verişinizde de ışığını azaltsın, yanıp sönen bir güneş, çalışma boyunca üreme organınızın üstünde parlamaya devam etsin. Çalışmanın bitmesi gerektiğini düşündüğünüz zamana kadar bu şekilde nefes alıp vermeye devam edin. Tüm çakralar için aynı anda nefes egzersizi yapacaksınız güneş yavaş yavaş turuncuya dönmeye başlasın.

Solar Pleksus Çakrası Nefes Çalışması

Sağ elinizi tam göbek deliğinin üzerine yerleştirin. Sol eliniz dizinizde ya da dize en yakın yerde avuç içi yukarı bakacak şekilde dursun. Bedeninizi sizden uzak bir yerde hayal

edin, göbek deliğinden bir kordon ile size bağlı kalmaya devam etsin.

Göbek deliğinin üzerinde turuncu bir portakal hayal edin. Burundan derin ve kısa bir nefes alın, ağızdan yavaş ve uzun nefes verirken, ağzınızı "o" sesi verecek şekilde büzün. "Ooo" ya da "hoo" sesi nefes verirken çıkabilir, bir sakıncası yoktur. Nefesi duyacak kadar güçlü bir nefes vermeye özen gösterin.

Burundan nefes aldığınızda portakal büyüsün, nefes verdiğinizde de yeniden eski formuna dönsün. Sanki nefes alıp verir gibi bir şişsin bir eski hâline gelsin, egzersizi bitirmeniz gerektiği zamanın geldiğine inandığınız zaman çalışmayı sonlandırabilirsiniz. Tüm çakralar için aynı anda nefes egzersizi yapacaksınız portakal yavaş yavaş yeşile dönmeye başlasın.

Kalp Çakrası Nefes Çalışması

Sağ elinizi kalbinizin üstüne yerleştirin. Sol eliniz dizinizin üstünde ya da dize en yakın yerde avuç içi yukarı bakacak şekilde dursun. Kendinizden, iki ayrı siz hayal edin. Bir tanesi uzanarak ya da otururak çalışmayı yapan (nefes egzersizi yapan) siz, diğeri ise elleri oturan ya da uzanan kişinin omuzlarına dokunan siz olsun. Omuzlarınıza dokunan ve uzanan diye anlatmaya devam edeceğim. Omuzlarınıza dokunan kişinin kalp bölgesinde bir ağaç hayal edin, yemyeşil bir ağaç olsun bu, her nefes alış verişinizde köklerini büyütmeye başlasın. Kökleri büyüyerek uzanan kişinin kalbine girmeye başlasın. Ağacın dalları ve kökleri arasında bir enerji döngüsünün olduğunun farkına varın.

Burundan derin ve kısa bir nefes alın, ağızdan ise yavaş ve uzun bir şekilde nefes verirken, ağzınız "eee" sesi çıkaracak gibi olsun. "Eeee" ya da "heee" sesi nefes verişinizde çıkabilir, bir sakıncası yoktur. Çalışmanın bittiğine inandığınız zaman egzersizi sonlandırabilirsiniz. Tüm çakralar için aynı anda nefes egzersizi yapacaksınız ağaç yavaş yavaş maviye dönmeye başlasın.

Boğaz Çakrası Nefes Çalışması

Sağ ve sol eliniz boynunuzun iki yanında dursun, boğazınızı sıkmayın, avuç içleriniz teninize değsin, elleriniz soluk borunuza değmesin. Parmak uçlarınız ensede birbirine değebilir. Tam karşınızda duran, sanki burun buruna değecek kadar yakın sizden bir tane daha hayal edin. Boğaz bölgesinde mavi bir taş hayal edin (mavi kuvars). Bu taş mavi ışıklar yaysın, her nefes alışınızda taşın ışığı büyüsün, her nefes verdiğinizde eski hâline geri gelsin.

Burundan derin ve kısa bir nefes alın, ağızdan uzun ve yavaş bir şekilde nefes verirken diliniz üst dişlerinizin arkasına değsin. Nefes verirken "tısss", "sssss" sesi çıkabilir, bir sakıncası yoktur. Diliniz ağzı kapatacağı için nefes dışarı çıkmada zorlanabilir, zorlamadan ve dilinizi fazla oynatmadan sakin bir şekilde nefes alıp vermeye devam edin. Çalışmanın bitme zamanının geldiğine inandığınız zaman bırakabilirsiniz. Tüm çakralar için aynı anda nefes egzersizi yapacaksınız mavi taş yavaş yavaş mor renge dönmeye başlasın.

Üçüncü Göz Çakrası Nefes Çalışması

Sol eliniz alnınızın ortasında sanki bir boru gibi dursun. El, üçüncü gözden çıkan bir şey var da boru yaptığınız yerden çıkıyor gibi konumlandırılmalıdır. Sağ eliniz ise omurilik başlangıcının olduğu yerde ense kökünde yine boru şeklinde durmalıdır yani enseden içeri giren ve üçüncü göz bölgesinden çıkan bir mızrağı tutar gibi. Çalışma sırasında tabi ki böyle bir şey hayal etmeyeceksiniz. Tam olarak anlaşılabilmesi için böyle bir örnek verdim.

Burundan derin ve kısa bir nefes alın, yine burundan uzun ve yavaş bir nefes verin. Dilinizi üst damağınıza yerleştirin ve çalışma boyunca bu şekilde turun. Beyninizin tam ortasında mor bir menekşe hayal edin. Mor menekşe, koku yaymaya başlasın, bu kokuyu mor bir duman şeklinde hayal edin (neon ışıkları olan bir sis gibi). Her nefes aldığınızda mor

duman üçüncü gözden ve ense kökünden, boru şekline getirdiğiniz ellerinizden dışarı çıksın, her nefes verdiğinizde yeniden içeri girsin. Çalışmanın bitme zamanının geldiğine inandığınızda egzersizi bitirebilirisiniz. Tüm çakralar için aynı anda nefes egzersizi yapacaksınız mor duman yavaş yavaş beyaza dönmeye başlasın.

Tepe Çakrası Nefes Çalışması

Sağ elinizi avuç içiniz değecek şekilde ensenize yerleştirin, başınızı yukarı bakar gibi kaldırın. Sol elinizi bıngıldak kemiğinin olduğu yere elinizi boru tutar gibi yerleştirin. Bıngıldak kemiğinden çıkan enerjiyi engellemek için bu şekilde tutmanız gerekiyor.

Burundan kısa ve derin bir nefes alın. Yine burundan uzun ve yavaş bir nefes verin. "Mıımm" sesi çıkarın. Ağzınızı açmadan yapın. Tüm çakralarınızdan gelen enerjilerin başınızın üstünden beyaz bir ışık olarak çıktığını imajine edin. Her nefes alış verişinizde ışığın daha uzaklara gittiğini imgeleyin, sizin için neresi en uzaksa oraya kadar gitsin. Çalışmanın bittiğine inandığınız zaman, bırakabilirsiniz.

Çakra Meditasyonları

Tüm meditasyon çalışmaları için nefes egzersiz sistemlerinden birini uygulamanız gerekir. En yaygın olanı burundan derin bir nefes almak, birkaç saniye bekledikten sonra ağızdan uzun ve yavaş nefes vermek, yeniden nefes almadan önce birkaç saniye bekledikten sonra yine burundan derin ve kısa nefes alarak yapılanıdır. Yine tüm meditasyonlar oturarak ya da uzanarak yapılabilir. Çoğu uygulamacı uyuyakalma ve omuriliğin istenilen konuma gelmeme ihtimalinden dolayı, uzanarak yapılan meditasyonları önermez, oturarak yapılan çalışmaları önerir. Benim fikrim ise; önemli olanın, kişinin

rahat ettiği pozisyonda olmasıdır, çünkü çalışma sırasında kişinin düşünceleri kendisini rahatsız eden uyarıcıya kayar ve bu durum meditasyonu olumsuz etkiler. Önemli olan nefesi engelleyen pozisyonların tercih edilmemesidir.

Meditasyon çalışmaları gözü açık şekilde de örneğin; bir muma, çiçeğe ya da resme bakılarak yapılabilir. Dikkatin nefese odaklanması için bu uygun görülür. İçsel yolculuğu önemsediğim için hiçbir meditasyonumu gözü açık şekilde yaptırmam. Işık beyinde alfa frekansının oluşmasını engeller (hipnoza özel bir ışık değilse), bu yüzden gözlerin kapalı olması tercihimdir. Çok fazla ışıklı ve güneş alan yerde meditasyon yapmayın, gündüz yapacaksanız perdelerinizi kapatın, akşam yapacaksanız fazla ışık veren aydınlatma kullanmayın.

Mum, tütsü gibi meditasyonda kullanılan araçlar, uygun titreşim yaymalarından dolayı tercih edilir, psikolojik olarak da kişiyi rahatlatır ve çalışmaya hazırlar. Çabuk tedirgin olan bir kişiyseniz, gözleriniz kapalı iken mum ışığı hareket yaratacağı için, ne oluyor diye gözlerinizi açma isteği oluşabilir, bu şekilde bir durumunuz varsa mum kullanmayın. Tütsü kokusu sizi rahatsız ediyorsa veya kokusu size bazı şeyler hatırlatıp anıların canlanmasına sebep oluyorsa tütsü kullanmayın.

Meditasyon kıyafetleri kullanabilirsiniz, ketenden yapılan bol, ince ve açık renk olanlar yaygın olarak kullanılır. Ne giydiğinizin bir önemi yok aslında. Lastiği çok sıkan, çok dar, oturduğunuzda katlanıp, derinize baskı yapan giysileri tercih etmeyin yeter, meditasyon sıcak ya da soğuk enerji oluşturabilir bu nedenle sıcak basabilir ya da üşüyebilirsiniz. Kendi yapınıza göre kıyafetlerin kalınlığını ve bedeninizin ne kadarını örtmesi gerektiğini ayarlayabilirsiniz.

Yemek yedikten kısa bir süre sonra çalışma yapmayın. Meditasyondan en az bir saat önce yemek yemiş olmanız gerekir. Alkol ya da uyarıcı bir madde almışsanız meditasyon yapmayın. Ezoterik gelenekte meditasyon yapan kişiler hipnotik bazı bitkileri yakarak ya da yağlarını derilerine sürerek, trans

hâli yaşarlardı. Günümüzde de bu uygulama devam etmektedir. Bu tür uyarıcılar bağımlılık yapıcı olabilir. Uzman bir kişinin önerisi olmadan kendi araştırmalarınıza göre maddeler kullanmayın. Kimyasal uyarıcıları asla kullanmayın. Bitkileri çok iyi tanımıyorsanız kullanmayın, hipnotik bitkilerin çoğu zehirlidir. Meditasyondan sonra mutlaka su için.

Burun kanallarını temizleyin, arzu ederseniz ılık bir duş alın, gürültüden uzak durun. Kendinizi hazır hissettiğiniz zaman çalışmalara başlayın. Çakra meditasyonları uzun sürebilir bu yüzden en uygun zamanı bekleyin. Yalnız olmayı tercih edin, sizinle birlikte çalışmaya istekli ve sizi rahatsız etmeyen kişilerle de meditasyon yapabilirsiniz.

Çakra meditasyonları, duygularınıza ve anılarınıza yaptığınız bir yolculuktur. Ağlamak, gülmek, korkmak, endişelenmek normaldir. Kendi kendinize gülerseniz durdurmaya çalışmayın, kendinizi anormal hissetmeyin. Yaşayacağınız her duygusal tepki normaldir, çünkü duygusal boşalım gerçekleşiyordur. Hiçbir duygusal tepki vermeyebilirsiniz de, bu da normaldir. Önemli olan akışına bırakmaktır. Hiçbir şekilde kendinizi zorlamayın, duygusal sürece giremezseniz daha sonra yeniden denersiniz. Hemen olmaması moralinizi bozmasın.

Çakra nefes çalışmalarını ayrı ayrı yapacağınız gibi hepsini bir seferde de yapabilirsiniz. Çakra meditasyonlarını ise mutlaka tek tek yapın, hepsini aynı saate ve aynı güne koymayın. Benim tavsiyem her bir çakra için en az bir hafta ayırmanız. Bir hafta aynı çakra için her gün başka bir anı (hatıra) çalışabilirsiniz, bir kere meditasyon çalışması yapıp, ikinci çakra meditasyonuna kadar yedi gün düşünebilir ya da hiçbir şey yapmadan bekleyebilirsiniz. Ruhunuza bekleme sürelerinde duyguların yerli yerine oturması için müsaade etmeniz daha sağlıklı olacaktır. Eğer uzun süre ara vermekten hoşlanmayan ve her şeyin hızlı olmasını seven bir kişi iseniz en az kırk sekiz saat ara vermek gerekir. Bedenin ve ruhun uyumlanma süresi için gerekli olan zaman aralığı o kadardır.

Kök Çakra Meditasyonu

Kök çakranızın en büyük düşmanı korkulardır. Korku duygularınız bu çakraya birikerek, dengenin bozulmasına neden olur, bu nedenle kök çakra meditasyonunda korku duygunuz üzerine içsel bir yolculuğa çıkmanız gerekir. Meditasyondan önce bilinçli bir şekilde korkularınızı ve sebeplerini, hatırladığınız anıları düşünebilir ya da yazabilirsiniz. İçsel yolculuğa çıkmadan önce bilincinizi hazırlamanız çalışmanızı kolaylaştırır, fakat bu şekilde bir hazırlık yapmak zorunluluk değildir.

Kök çakramız en kaba enerjileri biriktirir. Bu nedenle meditasyon sırasında duygularınızı katı ve ağır maddeler olarak programlayın. Bir taş, bir demir ya da ağır bir vazo olabilir. Benim tavsiyem duyguları canlandırmaya başladığınızda bilinçaltınızda bu duygunun sembolünü içsel olarak sormanız ve aldığınız cevaba göre meditasyonu yönlendirmenizdir. Size hangisi uygun geliyorsa çalışmanızı o şekilde yapabilirsiniz. Bu açıklamalardan sonra meditasyonları yaptırır gibi yazmaya devam edeceğim. İsterseniz bir ses kayıt cihazı ile sakin ve yavaş bir sesle okuyarak, meditasyon yaparken dinleyebilir ya da bir yakınızdan meditasyon yaparken sizi yönlendirmesi için aynı şekilde okutabilirsiniz. Vurgulu okunması gereken yerleri büyük harfle yazacağım. Üç nokta koyduğum kelime sonları ise duraklamanız için olacak.

Derin derin nefes almaya başlayın. Burnunuzdan kısa ve derin bir nefes alın, ağzınızdan yavaş ve uzun bir şekilde nefesinizi verin. Her derin nefes alış verişinizde daha fazla rahatladığınızın ve huzur bulduğunuzun farkındalığına varın... Meditasyon süresi boyunca derin derin nefes almaya devam edin, nefesinizi tutMAYIN.

Hiç kimsenin olmadığı.... sadece sizin olduğunuz bir dağ hayal edin. Bu dağ büyük bir ormanı İÇİNDE barındırıyor. Yavaş.... yavaş.... yürümeye başlayın. Birazdan bir mağaranın önüne geleceksiniz. Mağaraya SADECE beŞ adım kaldı.....

Tam olarak ŞİMDİ bir mağaranın önündesiniz. Hava birAZ soğuk olabilir. Bu serinlik sizin daha fazla rahatlamanıza neden oluyor... Omuzlarınızı DAHA da fazla gevşettiğinizi FARK ediyorsunuz....

ŞİMDİ... Mağaradan içeriye girmeye başlayın. Mağaranın TAM ortasında masmavi küçük bir göl var, ne kadar DERİNe gittiğini bilmiyorsunuz..... Gölün tam yakında oturabileceğiniz bir yer var, GÜVENle oturabilirsiniz. Bu göl korkuları SONSUZA kadar yok eden MUCİZEVÎ bir göl...

ŞİMDİ... Oturduğunuz yerin hemen yanındaki küçük taşları elinize alın... Her bir taş bir KORKUNUZ ile ilgili... Elinizde KAÇ taş var önce onları sayın.

İŞTE... O kadar KORKUYA sahipsiniz... İçlerinden birini parmaklarınızın UCUNDA tutun. Hangi korkunuz olduğunun farkına varın. Bu korkuya ait anıları HATIRLAYIN... Bu korkunun hangi İHTİYACI karşıladığının farkına varın. Bir sebepten ötürü bu korkuyu, sizi RAHATSIZ etmesine rağmen taşımaya devam ediyorsunuz.... Bildiğiniz ya da bilmediğiniz bir sebepten ötürü o korkuyu taşımaya devam ediyorsanız bir ihtiyacınızı KARŞILIYOR olabilir. Korkunuzu ve nedenleri kabul edebilirsiniz.

ŞİMDİ... Yaşadığınız anıdan kendinizi çıkarın. Bu KORKUYA ihtiyacınız olmadığının farkındalığına varabilirsiniz. Anıyı şimdi siyah beyaz yapın ve TAŞIN içine SAKLAYIN... Artık korkularınıza bir ihtiyacınız kalmadığının farkındalığına varıyorsunuz.

Parmaklarınızın ucunda KÜÇÜCÜK kalmış ve anlamını yitirmiş bir taş parçası sadece artık. Gölün içine atabilirsiniz. DERİNLERE gömülüşünü keyifle izleyebilirsiniz. Sizden uzaklaşmasına izin verebilirsiniz. Ruhunuzdan ve bilinçaltınızdan büyük ve GEREKSİZ bir duygunun sizden ayrılışına şahitlik ediyorsunuz.... GÜLÜMSEYEBİLİRSİNİZ. Büyük bir gülümseme... Kendinize, yaptığınız bu muhteşem değişim için TEŞEKKÜR EDEBİLİRSİNİZ....

ŞİMDİ... Diğer taşı parmaklarınızın ucuna alın ve taşlar bitene kadar aynı şeyleri yapın. (Ses kaydı için ya da bir arkadaşınız okuyorsa yukarda yazanları taşlar bitene kadar okunmalıdır.)

Sakral Çakra Meditasyonu

Sakral çakramız suçluluk duygusundan etkilenir. Kendinizi suçladığınız her şeyin enerjisi bu çakradaki sağlıklı enerji akışını engeller ve çakranın dengesinin bozulmasına yol açar.

Meditasyon için konumuzu alın, mümkünse sırt desteği bulunmayan bir yere oturun, bağdaş kurmadan oturmanızı tavsiye ederim, eğer zorlanırsanız sandalyeye oturun, ayaklarınızı birbirine üzerine koymayın, bacak bacak üstüne atmayın, iki ayağınızın da tabanı yere sağlam bir şekilde bassın.

Kollarınızı göğsünüzün üzerine çapraz bir şekilde tutun. Elleriniz omuzlarınıza en yakın konumda dursun. Çalışma boyunca yorulsanız bile indirmeyin, kendiliğinden inerse sorun değil, eski yerine getirmenize gerek yok. Ağrıdığı ya da zorlandığı için değil de, içinizden gelen bir rehberle kollarınız serbest kalırsa o zaman sorun yoktur. Onun dışında bilinçli olarak kendiniz ellerinizi çözmeyin.

Derin derin nefes alın. Her zamanki gibi burundan derin bir nefes alın ve ağızdan yavaş yavaş nefesi vererek devam edin. Gözlerinizi kapatın. Bir arkadaşınızdan sizin arkanıza geçerek omuzlarınıza ellerini koymasını rica edebilirsiniz. Eğitimlerimde bu çalışmayı iki kişiyle yaptırmayı tercih ediyorum. Arkada bir kişinin durması istenilen duyguya daha rahat girilmesini sağlıyor.

Annenizi gözlerinizin önüne getirin. (Gerçekten anneniz ile bu çalışmayı yapmayınız sadece imgeleyin.) Şimdi ona söylemek istediğiniz ne varsa içinizden ya da sesli olarak ona söyleyebilirsiniz. Kendinize engel koymayın, mantıklı ya da mantıksız diye düşünmeyin. Kendinizi engellemeye çalışmayın,

ayıp ya da günah diye düşünmeyin, ne istiyorsanız nasıl istiyorsanız söylemek istediğiniz her şeyi söyleyin.

Eğer size cevap verirse dinleyin. Gerekirse hayali olarak kavga edin, eğer ona dokunmak, vurmak ya da sarılmak isterseniz yapabilirsiniz. Burası sizin özgür alanınız ve size ya da ona gerçekte hiçbir şekilde zarar gelmeyecek. Annenizden size gelen negatif duygulardan arınmanız için buna ihtiyacınız var.

Söyleyecekleriniz ve yapacaklarınız bittiyse, anne ben suçluyum diye bağırın, tercihen sesli olarak yapın, bulunduğunuz yerde yalnız değilseniz sessiz olarak yapabilirsiniz. Hiç durmadan tekrar edin. Belki yüz kere. Duygusal olarak çözüldüğünüze inanıncaya kadar devam edin.

Anne ben suçluyum! Anne ben suçluyum! Anne ben suçluyum! Anne ben suçluyum!...

Şimdi aynı süreci babanız için de yapın, eğer yorgun hissederseniz başka bir zaman yapın. Eğer devam edebileceğinizi düşünüyorsanız devam edin. Benim tavsiyem, anne, baba, varsa kardeş, sizi büyüten diğer kişiler, hayatınızın aşkı olduğuna inandığınız kişiler, sizi çok etkilemiş öğretmeniniz kısacası hayatınızda olumlu ya da olumsuz rol oynamış kim varsa hepsi için tek tek aynı gün yapmanızdır. Herkesin duygu durumu farklılık gösterdiği için aynı gün içinde yapamayacağınıza inanıyorsanız vakit kaybetmeden bir sonraki gün kalan kişiler için mutlaka devam edin.

Hepsi bittiğinde çalıştığınız kişilere hayali olarak sarılın ve var oldukları için ve sizi siz yaptıkları için de teşekkür edin.

Solar Pleksus Çakrası Meditasyonu

Mide çakrası utanma duygusundan etkilenir. Her şeyle olan bağımızı sağladığı için çok çabuk etkilenir. Utanç duygumuz başta olmak üzere başkalarının bizde oluşturduğu her olumsuz duygu bu çakramızın hasar görmesine neden olur, enerjinin doğru bir şekilde akmaması yüzünden dengesi bozu-

lur. Yeniden dengeye kavuşturmak için utanç duyduğumuz anıların ağırlığından kurtulmamız gerekir.

Bu çalışmayı ayakta yapmanız gerekiyor, eğer yürüme engeliniz varsa ya da uzun süre ayakta kalamıyorsanız yatağa düz bir şekilde uzanarak meditasyonu yapın. Kollarınızı sağa ve sola doğru düz bir şekilde açın. Avuç içleriniz yukarı baksın.

Utanç duyduğunuz kişi ya da anıları tek tek davet edin. Örneğin yaptığınız bir şey yüzünden babanızdan utanıyorsunuz, belki size göre güzel bir şey ama babanıza karşı utanmanıza yol açmış bir konu da olabilir. Babanızı davet edin. Ellerini sizin ellerinizin üstüne koymasına izin verin.

Davet edin dediğimde nasıl yapacağınızı sorgulayabilirsiniz. Beynimiz çok basit kelimeleri hemen algılar ve yerine getirir. Bu nedenle basit düşünmeniz yeterli olacaktır. "Baba seni davet ediyorum" ya da "baba gel" diyebilirsiniz. Babanızı düşünün dediğimde zaten otomatik olarak düşünmeye başlarsınız, bu yüzden sadece bu konu için değil tüm meditasyon ve imaj çalışmalarında düşünmeniz yeterli olacaktır.

Ellerini sizin ellerinizin üstüne koymasına izin verin, ellerinin ağırlığını avuçlarınızda hissedin. Duyguların ağırlığını hissetmenize ihtiyacınız yok. Geçmişte yaşamanın bir anlamı olmadığının siz de farkındasınız, ne yaşandı ise yaşandı, geçmiş artık bir daha asla geri gelmeyecek şekilde zamanın içinde kaybolup gitti. Geri getiremeyeceğiniz hiçbir şeyin ağırlığını hissetmenize ihtiyacınızın olmadığını biliyorsunuz ki siz aslında utanılacak herhangi bir şey yapmadığınızı da biliyorsunuz. Şu andayız, babanız size bir ağırlık yapmıyor, ağırlığı yapan kendinizsiniz, ellerinizin yukarı kalktığını ve aslında olmayan ağırlığın kalkmasından sonra ellerinizin ne kadar hafiflediğini fark edin, elleriniz yukarı kalktıkça, anlamı olmayan bu utançtan daha fazla arınıyorsunuz. Gözlerinizi açın ve ellerinizin ne kadar yukarıda olduğunu görün.

Şimdi gözlerinizi yeniden kapatın ve bu defa utandığınız

bir anınızı aklınıza getirin. Şişman olduğunuz için mi utanıyorsunuz ya da istediğiniz sınavdan yeteri kadar puan alamadığınız için mi? Şimdi bunları kucaklamanın vakti geldi. Utanç duyduğunuz hâl ne ise onu gözlerinizin önüne getirin ve onu kavrayıp sarılın. O sizsiniz, hoşlanmıyor olabilirsiniz, yanlış geliyor olabilir, bununla birlikte siz osunuz, ona sıkı sıkı sarılın ve onu kabul edin.

Ve ona söyleyin: "Şimdi sen artık benim istediğim kişi değilsin, bir sebeple utanç duymama rağmen sen olmaya devam ettim, farkındayım ki buna ihtiyacım kalmadı, sen ağırsın, seni taşımayı da artık istemiyorum. Şimdi gitme vakti, utanç duyduğum her şeyinle birlikte artık git, seni kabullendim, bununla birlikte senin için daha fazla yapacak bir şeyim kalmadı ki zaten seni istemiyorum da." Uzaklaşmasına izin verin. Gözden kaybolduncaya kadar küçülmesine izin verin ve gerçekten el sallayın.

Her kişi, anı ya da durum için farklı farklı olarak çalışın ve temizlediğinize inandığınız zamana kadar her utanç için devam edin. Aynı gün hepsini yapmak zorunda değilsiniz, zaman buldukça ve hazır hissettikçe yapabilirsiniz.

Kalp Çakrası Meditasyonu

Kalp çakrasının zarar görmesine sebep olan kederlerimizdir. Üzüldüğümüz her durum kalp çakrasında negatif enerjilerin birikmesine neden olur, yaşadığımız kederler ise çakranın ciddi olarak tıkanmasına ve tamamen dengesinin bozulmasına yol açar. Bu nedenle kederleriniz ile başlayarak ihtiyaç kalırsa daha küçük üzüntüleriniz için ayrı ayrı meditasyon yapabilirsiniz.

Bu çalışma akşam uyumadan önce yapılırsa daha etkili olur. Eğer yalnız uyumayan biri iseniz, uyuduğunuz kişiden izin isteyerek çalışmayı yalnız yapın. Uyuyakalabilirsiniz bu nedenle yatağınızı hazırlayın ve üstünüzü örterek bu çalışmayı yapın. Çok fazla uykunuzun gelmesini beklemeyin, uyku

saatinizden bir saat kadar önce çalışmaya başlamanız uygun olacaktır. Bazen de bu çalışma uyutmayabilir. Eğer ertesi gün uykunuzu tam olarak almanız ve erken kalkmanız gerekiyorsa, çalışmayı uygun olduğunuz bir gün yapın.

Nadir de olsa bazı kişilerde canlanma ya da duygunun açılmamasından kaynaklı olarak sıkıntı yaptığı için uykunun kaçması olabilir, bana bir şey olmaz diye düşünmeyin ve mutlaka en azından ilk denemenizi ertesi gün uygunsanız yapın.

Nefes alış verişinizi engellemeyecek bir şekilde yüzünüz yukarı bakacak şekilde uzanın. Bu çalışma sırasında yana dönme, cenin pozisyonuna gelme ihtiyacı duyulur. Eğer bilinçli olarak ya da rahat edemediğiniz için pozisyonunuzu değiştirmek isterseniz, yapmayın, bilinçsiz bir şekilde cenin pozisyonuna gelirseniz bir sakıncası yoktur.

İki elinizi göğsünüze koyun ve derin derin nefes alarak gözleriniz kapalı bir şekilde meditasyon sürecine kendinizi hazırlayın. Tüm bedeninizi gevşettiğinizden emin olun.

Her bir anının size yapışmış hüzünlerinden arınabilirsiniz. Üzüntüler daha fazla insan olmanızı sağlamaz, ne kadar fazla acı ve anıya sahip olursanız o kadar çok yaşanmışlığınız vardır diye bir algıya da ihtiyacınız yok. Bir kabilede yeni doğanların beline bir ip bağlanırmış, her güldüğünde belindeki ipe küçük bir ip düğümlerler, yaşlarını yıllarla değil ne kadar güldükleri ile hesaplarlarmış. Ne kadar çok gülerlerse o kadar çok yaşadıkları kabul edilirmiş. Yaşamak için ne kadar fazla hüzünden kurtulursanız o kadar özgürleşirsiniz. Size keder veren ve üzen anılarınızı ve kişileri düşünmeye başlayın, ilk önce en yakın olaydan başlayarak geriye doğru gitmeye başlayın. Şimdi bu anıyı bir bilyeye dönüştürün. Sıkışsın ve küçücük kalsın. Şimdi tüm bu ihtiyacınız olmayan anılardan kurtulmanın ve arınmanın vakti geldi. Her anıda gerçekten yaparak bedeninizden onu koparır gibi yapın ve fırlatın. Düştüğü yerden, daha da derinlere doğru gittiğinin farkına varın. Toprağa ve toprağın daha derinlerine insin ve dünyanın

merkezindeki alevlerin içinde erisin. Arınmanız ve kurtulmanız gereken hüzünlü anılarınızla yapacaklarınızı bitirdikten sonra yorgun düşüne kadar, durmadan "ben, ben olan benim" sözünü tekrar edin.

Ben, ben olan benim! Ben, ben olan benim! Ben, ben olan benim! Ben, ben olan benim! Ben, ben olan benim! ...

Eğer uyumadıysanız çalışmanın bittiğine inandığınız zaman bitirebilirsiniz. Ağlama ihtiyacı duyarsanız kesinlikle durdurmayın ve istediğiniz gibi ağlayın. Ağlama sırasında yatak içinde gerekirse tepinin, bağırın, küfredin. Ağırlıkların tüm enerjisini üzerinizden atın. Bedeninizi de kullanın, duyguları kalbinizden alıp atma, çırpınma, sarsılma hareketlerini yaparsanız çözüme daha hızlı kavuşursunuz.

Boğaz Çakrası Meditasyonu

Boğaz çakramızın enerjisini söyleyemediklerimiz bozar. İçimize attığımız ve kendimize gerçekleri itiraf edemediğimiz zaman negatif enerjiler birikir ve çakraların dengesi bozulur. Bu nedenle önce kendimize söylediğimiz yalanları kabul edip daha sonra diğer insanlara söyleyemediğimiz gerçekleri söyleyemiyorsak, korkmadan ve çekinmeden ne istersek onu söylememiz gerekiyor.

Tavsiyem kendinize söylediğiniz yalanları bir kâğıda yazmanız ve onları sesli olarak okumanız, diğer insanlara söyleyemediklerinizi gerçekten karşılarına geçip ya da başka iletişim araçlarını kullanarak, yumuşatmadan direkt söylemeniz. Bunlar elbette ki zor, biliyorum. Başarabilirseniz mükemmel bir özgürlüğün tadınızı çıkarmış olursunuz.

Bu meditasyonu dışarıda yapın. Bir park ya da yürüyüş alanına gidin. İlk önce kendinize söylediğiniz yalanlardan özgürleşmek için yapın.

Cebinize ekmek parçaları koyun ve burundan nefes alıp ağızdan vererek sakin sakin yürümeye başlayın. Cebinizden

bir ekmek tanesi çıkarın. Avucunuzun içinde sıkı sıkı tutun ve kendinize söylediğiniz ilk yalanı düşünün.

Kendimi her şeyimle kabul ediyorum. (yalan)

Kendimi her şeyimle seviyorum. (yalan)

Hiç pişman olmadım. (yalan)

Kendime tamamen güveniyorum. (yalan)

Ben her şeyin en güzelini hak ediyorum. (yalan)

Ben istediğim zaman istediğim şeyi yaparım. (yalan)

Ben özgürüm. (büyük bir yalan)

Her bir yalanınız için ayrı ayrı bir ekmek alın, sıkıca tutun ve düşünün, bu söylediğim yalan benim ne işime yaradı, kabullenmediğim, itiraf edemediğim bu yalanım bana ne fayda sağladı diye düşünün. Görün, özgürleşmenize engel olan her yalanınızı görün ve ekmek tanesini atın yere, sonra yeni ekmek tanesini alın ve yeni yalanınıza geçin. Ekmekler bitinceye kadar devam edin. (Siz çantanıza iki ekmek koyun bence, kendimize söylediğimiz yalanların ne kadar çok olduğunu düşünürsek anca yeter.)

Bırakın kuşlar karıncalar yalanlarınızı yesin, yeter ki kendi yalanınızı kendiniz yemeyin. Yürüyüşünüzün tadını çıkarın bol bol nefes alın ve yalansız hayatınıza yenilenmiş olarak geri dönün.

Üçüncü Göz Çakra Meditasyonu

Altıncı çakarımızın enerjisini, doğru olmayan inanç kalıplarımız ve genellemelerimiz bozar. Yargılarımız ve yanılgılarımızın negatif enerjisi bu çakranın dengesini olumsuz yönde değiştirdiği için bu negatif kalıplardan özgürleşmemiz gerekir.

"Erkekler kadınlardan üstündür. Zenginler kötüdür. Türkler en güçlü halktır. Seks işçilerine saygı duyulmaz."

Onlarca, yüzlerce doğruluğu ya da yanlışlığı olmayan, kişisine zamanına göre gerçekliği değişen kabullerimiz ve yargılarımız ve gerçeği olduğu gibi görmemizi engelleyen inanç

kalıbımız vardır. Kendimize yönelik de aynı şekilde yanlış onlarca değer yargımız var. Bizi bile bile tutsak eden kabullerimiz oldukça fazla.

"Ben utangaç biriyim. Ben başarısızım. Bana hemen nazar değer. Alkol almazsam rahatlayamam. Kötü de olsa .....'yı seviyorum ne yapayım. Başka çarem yok. Beni seven kimse yok...."

Aslında pek çok gerçekte olmayan yanılgılarınız, kendinize söylediğiniz yüzlerce yalanınız var. Kök çakrada olduğu gibi onlarca korkunuz var. Kalp çakrada olduğu gibi üzülmekten kaçtıkça kendi kendinizi üzdüğünüz şeyler var. Görmediğiniz, görmek istemediğiniz, görmekten kaçtığınız, gerçekten olduğundan farklı görmek istedikleriniz var.

Anlamı ve gerçeği yansıtmayan kabullerinizden özgürleşebilirseniz diğer her şeyi de özgür bırakmış olursunuz. Hayatımızın tüm sorunlarının, dünyamızın sorunlarının yaratıcısı sadece biz değil miyiz? Dünyamızı bu hâle getiren bizim iyi ya da kötü, doğru ya da yanlış, günah ya da sevap diye belirlediğimiz kabuller değil mi? En önemlisi bunların hepsi gerçekten saçma kabullerimiz değil mi?

Bir meditasyon çalışması köklü bu yargılarımızı kolay kolay değiştiremez çünkü değişmek istemeyiz, değişmekten korkarız. Eğer bir Müslüman olarak Yahudileri normal görürsek dinden çıkmaktan ya da diğerleri ne der diye korkarız, bir eşcinseli normal görürsek, bizi de öyle sanırlar deriz ve korkarız. Televizyonlar, kitaplar, sokaklar, sohbetler bu düşmanca propagandalarla dolu, bir meditasyon ile bin yılların yerleşmiş sorununu çözemem ama bu yazı ile belki bir farkındalık kıvılcımı oluşturabilirim içinizde, ve o küçücük uyanış yarın büyük bir farkındalığa dönüşecektir.

Üçüncü göz dengeleme ve aktivasyon çalışmalarına yönelik kitapta pek çok kaynak bulabilirsiniz. Özellikle psişik yeteneklerle bağlantılı olduğu için bu çakralar ve psişik güç konusunda pratik çalışmalar da bulabilirsiniz.

Kendinizi en iyi hissettiğiniz bir alanı seçebilirsiniz. Bir

orman ya da deniz kenarında bu meditasyonu yapabilir ya da kendi alanınızda hayal ederek de meditasyonu gerçekleştirebilirsiniz.

Lotus duruşu ya da nasıl rahat hissediyorsanız o şekilde durarak kendinizi yavaş yavaş hazırlamaya başlayın. Derin ve uzun nefes alış verişleri yapın. Gözlerinizi ister açık ister kapalı durumda tutabilirsiniz. Eğer açık tutmayı tercih ederseniz odaklanmak için size hoş gelen bir nesneyi seçebilirsiniz.

Şimdi artık hazırsınız, pozisyonu aldınız, zihnin nefes alış veriş ile birlikte sakinleşmeye başladı. Bir orman hayal edin. O kadar yeşil ve o kadar büyük ki nerede başladığını ya da nerede bittiğini bilmiyorsunuz. Ağaçların gövdeleri çok büyük boyları ise o kadar uzun ki sanki bulutlara yaklaşıyor. Toprak şeffaf kumdan yapılmış gibi ağaçların tüm köklerini görebiliyorsunuz. Köklerin nereye kadar ulaştığını göremeyeceğin kadar derine gittiğini fark ediyorsunuz. Şimdi ormanın tam ortasında tüm ağaçlardan daha büyük mor çiçekleri olan kutsal ağacı görüyorsunuz, yavaş yavaş yanına yaklaşıyorsunuz. Son beş adım kaldı ve bu beş adım bittiğinde tamamen sakinleşecek ve huzur bulacaksınız, derine en derin hâlinize ulaşacaksınız. Şimdi saymaya başlayın.

1. Rahat ve huzurlusunuz.

2. Kendinizi hiç olmadığınız kadar dinlenmiş hissediyorsunuz.

3. Çok daha fazla derinleşiyorsunuz.

4. Derin ve daha derin.

5. Şimdi artık en derinlerdesiniz.

Ağacın tam yanına oturun ve sırtınızı güvenle bu kutsal ağaca yaslayın. Sadece hissedin, sadece kendinizi ağacın kutsal şifasına bırakın. Şimdi düşünmeye başlayın, affedemediğiniz neler oldu, affedemediğiniz kimler var? Tek tek bunları düşünmeye başlayın. Her bir duygu ve kişide sizden kara bir gölgenin çıktığını fark edin. Bu kara gölge ağaç tarafından

çekilecek ve yeni mor bir çiçeğe dönüşecek.

Her bir anı, her bir kişi, her bir duygu için bunu yapmaya devam edin. Acele etmeyin, sadece kendinizi, anıların içine bırakın ve hepsinin bir kara gölgeye dönüşüp sizden çıkışlarına şahitlik edin. Ağaç tarafından çekilen her bir gölgenin muhteşem güzellikte bir mor çiçeğe dönüştüğünün farkına varın.

Ne kadar isterseniz o kadar süre burada kalabilirsiniz. Tüm kara gölgeler bittiğinde ağacı seyredin. Affetmenin verdiği güçle ağacın ne kadar güzel bir ağaca dönüştüğünü, mor çiçeklerin daha önce hiç görmediğin bir güzellikte olduğunun farkına varın. Affettikçe ne kadar çok hafiflediğinizi ve ne kadar güzelleştiğinizi hissedin. Affetmenin verdiği eşsiz hâli sonu kadar yaşayın. Kutsal ağaca teşekkür edin. İçinizden beşe kadar saymaya başlayın ve bir dediğinizde özgürleşmiş olarak kendi alanınıza geri dönün.

Tepe Çakrası Meditasyonu

Taç çakramız, diğer çakraların dengelenmesi ile otomatik olarak dengelenir. Bu çakrayı en çok engelleyen ve dengesini bozan şey fazla dünyevi olmaktır. Maddeye olan fazla bağımlılık çakranın dengesizleşmesine yol açar. Ruhani âleme olan ilgimiz ve görünenin ötesinde daha fazla şeyin olduğuna inancımız arttıkça taç çakramızdan çıkan enerji daha fazla güçlenir ve tepe çakramızın dengelenmesini sağlar.

Çalışmalarımda en çok sahaja yogayı kullanıyorum. Tüm enerji sistemimizi etkilediği gibi özellikle taç çakra için muazzam bir dengeleme sağlıyor çünkü, daha önce belirttiğim gibi diğer enerji merkezlerimizin dengeye ulaşması otomatik olarak tepe çakranın da dengeye oturmasını sağlıyor.

Diğer çalışmaları yaparsanız zaten fark edeceksiniz ki kendinizi ve diğerlerini affetmişsinizdir artık. Affetme gerçekleştiğinde içinizdeki birikmiş negatif enerji salınır, pozitif enerjiniz artar. Bu da tepe çakranın aktivasyonunu gerçekleştirir.

Aydınlanma yogası hakkında araştırma yaptığınızda karşınıza nasıl yapacağınız hakkında bilgiler çıkacaktır. Aydınlanma meditasyonunu toplu olarak yapan kişiler var. Kendiniz yapacağınız gibi sizin gibi yapmak isteyen kişilerle de yapabilirsiniz. Tepe çakrası pratik çalışmaları için özellikle, çakra ve olumlamalar konusu okuyabilirsiniz.

Çakralar ve Farkındalık

Yedi temel çakramız ve temel duyguları bizim farkındalık yolculuğumuza rehberlik eder. Öncelikle çakralarımızın temel duygularını ve ifadelerini öğrenelim.

Çakra	Temel Duygu	İfade
Kök Çakrası	Kabullenme	Arzu
Cinsel Çakra	Değişim	İstek
Mide Çakrası	Kararlılık	Mutluluk
Kalp Çakrası	Sevgi	Sevmek
Boğaz Çakrası	Dürüstlük	Özgürlük
Üçüncü Göz Çakrası	Sezgi	Görmek
Tepe Çakra	Affetmek	Olmak

Kök çakramız, temel çakra olduğu için tüm yaşamımız içinde en önemli çakradır. Kontrol ettiği duygu da aslında sağlıklı ve huzurlu bir yaşam sürmemizin anahtarı olan kabullenmekle ilgilidir. Farkındalık sürecimizde bizi belki de en çok zorlayacak olan kabullenme duygusudur. Başlangıçta kabullenmek denildiği zaman kolaymış gelebilir. Kabullenmeyi zorlaştıran ise öncellikle kabullenmemiz gerekenleri görememe-miz ve inanç kalıplarımızıdır.

Kendimizi tanıma sürecimiz belki de bu dünya zamanı için yeterli olmayacak kadar karmaşıktır. Hangi duygu ve

düşünceler bize ait, hangi duygu ve düşüncelerimiz sağlıklı, değişen duygularımız nedir soruları bu karmaşanın kapsamını anlamakta bize yardımcı olacaktır.

Anne karnından doğuncaya kadarki süreçte, anne sadece bizi bedende taşıyıp beslemez, annenin yediği, içtiği ne varsa bize nasıl geçiyorsa, aynı şekilde duyguları ve düşünceleri arada hiçbir düzenleyici olmadan geçer. Annenin korkuları, hüzünleri, acıları ve sevinçleri de bilinçaltımızı besler. Negatif ve pozitif olarak etkileniriz. Aynı şekilde anne karnında olmak, çevreden bağımsız olduğumuz anlamına da gelmez, evrenden yayılan tüm enerjiler, mide çakrası tarafından toplanır, anne ve bebek de mide çakrası ile birbirlerine bağlıdır. Dışarıda olan her şey bebeği direkt olarak etkilemektedir. Anne ve baba arasında yaşananlar çocuğa geçer. Bilinçaltı biz doğmadan şekillenmeye başlar ve ileride karakterimizi oluşturacak ilk kayıtlar da atılmaya başlar. Bu veriler bilinçaltımızda olduğu için anneden ve annesinin etkilendiği her şeyden gelen verilerden kaynaklı oluşan duygu durumumuzun bilincinde değilizdir. Bu bilinçsizlik bizim kabullenme sürecimizde işi zorlaştıran ikinci kısımdır. Anne karnından gelen bilgileri solar pleksus çakrası enerji olarak depolar.

Doğum anı anneyi etkilediği kadar çocuğu da etkilemektedir. Çocuğun ilk kendine ait prana akışı bu sırada gerçekleşir. Yaşam başlamıştır. Bu ilk nefes ile birlikte savunmasız olan, kendine ait bir dengesi olmayan çakralar ve diğer tüm enerji kanalları her enerjiyi sorgusuz alır. Bilincin filtreleri de olmadığı için her şey bilinçaltına direkt olarak kaydedilir.

Doğumda yaşanan her olumsuz olay kayıtlı hâle gelir. Doğumun nerede ve nasıl olduğu, doğum sırasında odada bulunan diğer kişiler, doğumdan sonra annenin ilk bakışı veya kelimesi, odadaki kokular, çocuğa bakan ve dokunan diğer kişiler vb. hepsi çok önemlidir. Yaşamla ilgili ilk bilgiler bu sırada alınır. İlk sevgi bilgisi de burada yerleşir. Doğum anını bilinçli aklımızla hatırlayamayız. Tüm veriler bilinçaltına kay-

dedilir. Bu veriler bilinçaltının çok derinliklerinde olmadığı için çıkarmak daha kolaydır. Doğum sırasındaki bilgileri boğaz çakrası enerji olarak depolar.

Doğumdan sonra ilk altı yaş çok önemlidir. Bilinç, altı yaşına kadar neredeyse devrede değildir. Algı filtreleri oluşmamıştır, bu nedenle öğrenilen her şey bilinçaltına kaydedilir. Duygu ile kaydedilen her bilgi bizim karakterimizi oluşturur. Eğer öğrenilen veya yaşanılan duruma herhangi bir duygu beslemezsek bu bizim karakterimizi oluşturacak bir kod oluşturmaz. Bu nedenle duygular çok önemlidir. İnsan bilinçli bir varlık olsa da, bilinci oluşturan yine duygulardır.

Üç yaşına kadar öğrenilen her bilgi kök çakramızda enerjisel olarak depolanır, üç ile altı yaş arasında yaşanan her şey cinsel çakraya enerjisel olarak kayıt edilir. Altı yaşından sonra öğrenilen her bilgi tepe çakramız tarafından enerjisel olarak depolanır. Altı yaşına kadar yaşadığımız anılar bilinçaltına kayıtlı olduğu için yine bilmek çok zordur. Bilinçaltının çok derin katmanlarına kayıt edilmediği için bulması daha kolaydır.

Altı yaşında bilinçaltımızın %80 şekillenmiştir. Altı yaşından sonra geriye kalan %20'lik kısım şekillenmeye başlar. Genellikle bu %20 daha önceki kayıtların tekrarı hâlindedir. Çok büyük bir travma yaşanmamışsa, yaşanılan travmalara bakış açımız ve verdiğimiz tepkiler de aslında %80'lik kısımda bulunan verilere göre şekillenir. Bu durumda hatırlayamadığımız önemli kısım olmadan nasıl kabullenme sürecine başlayacağız sorusu eminim ki sizde de oluşmuştur.

Eğer bir hipnoz uzmanından profesyonel destek almıyorsanız, daha zahmetli ve aslında daha keyifli olan farkındalık sürecini yavaş yavaş yaşayacaksınız. Duygusal farkındalık ve kırk dokuz günlük çakra aktivasyon çalışmaları konuları, bu süreç için size rehberlik edecek. Kitap bilinçaltınızı etkileyecek kalıplar kullanılarak yazıldığı için yine kolaylıkla farkındalık kazanmanızda katkı sağlayacaktır. Bilinçli öğrenme ve tekrar

etme de size yardımcı olacaktır. Mutlaka çalışmaları ve önermeleri tekrar ederek uygulayın.

Kabullenmek için yapacağınız en doğru yol, neye ihtiyacınız olduğu sorusunu kendinize sormaktır. Her defasında verdiğiniz cevabı yeniden soru hâline getirerek artık başka bir cevap vermeyinceye kadar devam ettirin. Bu soru sistemini kendi danışanlarıma uyguladığımda en çok, bilmiyorum cevabı ile karşılaşıyorum. Bilmiyorum bir cevap olmadığı için bilmek için neye ihtiyacınız olduğu sorusunu sorun. Bir örnek ile açıklayayım: (Verilen cevapları kendi cevaplarınıza göre bu sistemi uygulayabilirsiniz. Size yardımcı olması için bir yakınınızdan da yardım isteyebilirsiniz.)

- Neye ihtiyacınız var?

- Mutlu olmaya.

- Mutlu olmak için neye ihtiyacınız var?

- Sevilmeye.

- Sevilmek için neye ihtiyacınız var?

- Özel birine.

- Özel biri için neye ihtiyacınız var?

- O kişin gelmesine ki maalesef öyle biri yok.

- Özel birinin gelmesi için neye ihtiyacınız var?

- Özel birinin olduğuna aslında inanmıyorum.

- İnanmak için neye ihtiyacınız var?

- Etrafımda birbirlerini gerçekten seven kişileri görmeye.

- Etrafınızda birini gerçekten seven hiç kimse yok mu?

- Sevgililer ve eşler var ama bence onlar birbirlerini gerçekten sevmiyorlar.

- Gerçek sevgiyi tanımlar mısın?

- Saf sevgi, yalansız dolansız, aldatma olmayan.

- Çevrenizde hep birine yalan söyleyen ve aldatan insanlar mı var?

- Evet.

- Siz hiç yalan söylediniz mi?

- Söyledim.

- Eğer siz de yalan söylüyorsanız yalan söylemeyen birini bulmayı beklemek doğru mu?

- .....!

- Gerçekten neye ihtiyacınız var?

- Sevilmeye.

- Sizi seven hiç kimse olmadı mı?

- Annem sevdi.

- Sevildiğinize göre yeniden sevilmeyi mi istiyorsunuz?

- Öyle değil. Aşktan bahsediyorum.

- Aşık oldunuz mu?

- Evet.

- Devam ediyor mu o aşk?

-Hayır, zaten platonikti.

-Size âşık olundu mu?

-Olunduysa bile ben bilmiyorum.

-Size âşık olunması için neye ihtiyacınız var?

-Ben olsam bana âşık olmazdım.

-Aşık olunmayacak birisi misiniz?

-Evet. Kendimi hiç sevmiyorum.

-Kendinizi sevmek için neye ihtiyacınız var?

-Kendime güvenmeye.

-Kendinize güvenmek için neye ihtiyacınız var?

-Daha güzel olmaya.

-Daha güzel olmak için neye ihtiyacınız var?

-Kendime bakmaya.

-Kendinize bakmak için neye ihtiyacız var?

-Bir şeye ihtiyacım yok aslında kendime bakabilirim.

Yukarıdaki bu sohbet bir danışanımla birebir yaşanmış bir örnektir. Bu şekilde bir sohbetin sonunda, istediğimiz noktaya gelmiş bulunuyoruz; aslında bir şeye ihtiyacının olmadığını

fark etmesine. Doğru bir yolda ilerliyoruz, sohbet sırasında önemli bilgileri almış olduk. Aslında çalışılması gereken konular basit cevapların arasında duruyor. Bilinçli aklımızla verdiğimiz her cevap, bilinçaltında gizlenmiş bir sorunu da gösterir. Bu cevapları aynı şekilde sorular ve cevaplarla açarak çalışmalarımıza devam edebiliriz.

Cevaplar arasındaki önemli noktalara değinerek devam ediyorum. Temel sorunu; yalana ve ihanete maruz kaldığı için insanlara güven duymaması gerektiğini düşündüğü anılarla dolu bir bilinçaltının olması. Anne, baba ve ona en yakın olanlar bunları yapmış ya da bunlara maruz kalmış. Herkes yalan söyler ya da aldatır, insanlar bu nedenle aslında gerçekten birbirlerini sevmiyorlar, kodları işlenmiş bilinçaltına. Bu anılar, insanlara ve doğal olarak kendine olan güveninin kaybolmasına neden olmuş, kendi ile ilgilenmeyi bırakmış, eğer kendi ile ilgilenirse, etrafına yalan söyleyen veya aldatan kişiler gelebilir, bu durumda en iyisi kendini sıradanlaştırmak, bu türlü insanların dikkatini çekmemek ve doğal olarak üzülmemek. Bu korkusu, aşk yaşamasını engelliyor. Yani diğer bir kodu üzülmekten korkuyorum oluyor.

Kabullenme, bu örnekte bu duyguların var olduğunun ve düzeltilmesi gerektiğinin farkına varmak ile başlıyor. Bilinçaltımızdaki tüm anıları hatırlamaya gerek yok. Hipnoz seansları eğlenceli olabilir, görmek, hissetmek keyifli olabilir bununla birlikte bir zorunluluk değildir. Hipnoz seanslarından çok farkındalık süreci daha önemlidir. Çünkü hipnoz tek başına sorunları çözmeye yetmez, önemli olan yeni bir bakış açısı yaratmak, farkındalığa varmak ve kabullenmektir.

Sorunların ne olduğunu bilmek en basit anlamda kabullenmeye yeterlidir. Sinirli olduğu halde sinirli olduğunu kabul etmeyen insanlar vardır. Sinirli olma durumunun kendince açıklamaları vardır. Sinirli olan ve daha kötü şeyler yapan insanları öne sürerler, ben bunları mı yapıyorum diye karşı çıkarlar ya da masumlaştırmaya çalışırlar. Saman alevi gibi

benim sinirim, parlarım hemen geçer, kin beslemem diye açıklama getirirler. Ben sinirlenme örneği veriyorum, siz sinirlenme duygusu yerine bunu her negatif duygu için düşünebilirsiniz. Sorunlarımızı, küçük görmeye çalışmak, masumlaştırmak, yok saymak ya da o kadar kötü değil diye basitleştirmek, bir çözüm değil. Az ya da çok, masum ya da değil fark etmez. Sinir duygusu kendimize ve başkalarına zarar veren bir duygudur. Bu yüzden kabullenmek ile başlamak gerekir.

Burada sinirlerinden tamamen sıyrılmış, tabiri caizse kuzu gibi olmaktan bahsetmiyorum. Her duygumuz -pozitif veya negatif fark etmez- gerekli ve önemlidir. Tamamen olumsuz duygulardan sıyrılmış bir insan sağlıklı insan değildir. Çünkü yin-yang dengesini kaybetmiştir. Bize hoş gelmeyen olaylar karşısında tabii ki sinirlenebiliriz. Sinirlendiğimizde ilk önce kendimize ne yaptığımız çok önemlidir. Çünkü sinir duygusu kalp çakrası ile alakalıdır. Enerjisi direkt kalbe yansır, sürekli ve ölçüsüz bir şekilde sinirleniyorsak, fiziksel veya duygusal olarak kendimize zarar vermiyor gibi görünsek de, kalp çakrasının olması gerekenden hızlı hareket etmesine neden oluruz, bu da fiziki bedenimizin sağlığından iş ve aşk hayatımıza kadar her şeyin otomatik olarak etkilenmesine neden olur. Bunların dışında, sinirlendiğinde kendine fiziksel şiddet uygulayan, maddi eşyalarına zarar veren, saçını yiyen, aşırı yemek yiyen ya da alkol vb. kullanan yüzlerce insan var. Sinir duygusunu kabul edip sinire sebep olan temel duyguyu sorgulamamız gerekiyor bu durumda.

Yukarıdaki soru sistemini bu defa sinir duygusu üzerine yaparak bu temel duyguları bulabilirsiniz. Yine bir danışanımla yaptığım seansı örnek olarak vereceğim daha iyi anlaşılması için;

-Sinirlenmek hangi ihtiyacınızı karşılıyor olabilir?

-Sinirlenmenin bir faydasını daha önce görmedim.

-Siz sinirlenince etrafınızdaki insanlar nasıl tepki veriyor?

-Tamam diyorlar, susuyorlar, sakinleştirmeye çalışıyorlar.

-Sinirlenmemek için neye ihtiyacınız var?

-Sakin olmaya.

-Sakin olmak için neye ihtiyacınız var?

-Soru mu bu şimdi? Sinirlenmemeye!

-Sinirlenmemek için neye ihtiyacınız var o zaman?

-Sakin olmaya dedim ya! (sinirleniyor)

-Sadece basit birkaç soru sormama bile sinirleniyorsunuz, sakinliğinizi bozacak ne demiş olabilirim?

-Aynı şeyi soruyorsun bir kerede anlamıyor musun?

-Bir kerede anlamayan kişiler sizi sinirlendirir mi?

-Evet, hemen anlasalar ve yapsalar ne olur!

-Siz her şeyi bir kerede anlıyor musunuz?

-Her şeyi değil ama pek çok şeyi en azından basit olanları hemen anlıyorum, insanlar basit olanları bile anlamıyor.

-İnsanların sizi hemen anlaması için neye ihtiyacınız var?

-Benim değil onların zekâya ihtiyacı var.

-Zeki olmayanlar sizi sinirlendirir mi?

-Evet.

-Kimler zeki değil?

-Ne bileyim işte herkes.

-Siz zeki diğer geri kalan herkes aptal mı?

-Yani öyle değil ama,

-Örneğin anneniz, kardeşiniz, ablanız aptal mı?

-Hayır değiller tabii ki de.

-Bu durumda herkes değilmiş. Kimler zeki değil?

-Hemen anlayamayan, yavaş anlayan insanlar.

-Birkaç kerede anlaması ve sizden daha yavaş olması onları aptal mı yapar?

-Hayır da, neden daha anlayışlı olamıyorlar?

-Sizin daha anlayışlı olabilmeniz için neye ihtiyacınız var?

-Sakin olmaya.

-Sakin olmak için neye ihtiyacınız var?

-Daha az eleştirmeye.

-Daha az eleştirmek için neye ihtiyacınız var?

-İnsanları olduğu gibi kabul etmeye.

-İnsanları olduğu gibi kabul etmeyen ve sürekli eleştiren kişi kim?

-Babam.

-Kimi eleştiriyor ve en çok kime kızıyor?

-Anneme.

-Anneniz bunu hak ediyor mu?

-Hayır, etmiyor, annem babam gibi değil, daha sakin, babam ise her şeyin hemen olmasını istiyor.

-Tıpkı sizin gibi mi?

-.....!

-Sinirlenmemek için gerçekten neye ihtiyacınız var?

-İnsanları olduğu gibi kabul etmeye.

-İnsanları olduğu gibi kabul etmek için neye ihtiyacınız var?

-Onları sevmeye.

-Onları sevmek için neye ihtiyacınız var?

-Sevebilirim aslında...

Bu örnekte görüldüğü gibi, baba hoşgörüsüz yaklaşıp, yavaş ve sakin insanlara sinirlenmiş ve onların sevilmeye layık olmadıklarını düşündüğü için, sürekli eleştirip kızmış, bu durum kişinin bilinçaltında insanların sevilmeye layık olmadıklarına, sürekli suçlu olduklarına dair, baba tarafından atılmış kodlara yol açmış. Anne ise babayı sakinleştirmeye çalışarak, babanın haklı gibi görünmesine yol açmış, sinirli olan insan kazanan olmuş, sakinleştirmeye çalışan üzülmüş. Bu örnekteki kişi de babayı model almış çünkü, üzülen taraf olmayı kimse seçmek istemez. Yine bu örnekteki kişi erkek ve doğal olarak, sinirlenme davranışının erkeklik göstergesi olduğuna dair bir kodu da bulunuyor. Kendi gibi erkek olan baba sinirli olan taraf çünkü. Belirlediğimiz sorunlara kabullenme süreci ile devam ediyoruz.

Kabullenme süreci çok önemli olduğu için uzun uzun anlatarak ana konumuz olan çakra noktasından uzaklaşmış gibi görünüyor olabilirim. Başta hatırlarsanız farkındalık sürecinde, kök çakranın temel çakra olmasından ve onun duygusu olan kabullenmenin çok önemli olduğundan bahsetmiştim; temel sağlam bir şekilde otururşa, yapacağınız her çalışma daha başarılı olur. Eğer çalışmanız ve kabullenmeniz gereken duygulardan uzaklaşır ve tam çalışmanız gerekenler yerine yan duygularla çalışırsanız istediğiniz amaca ulaşamazsınız, yöntemin işe yaramadığını ya da kendinizin yapamadığı düşünebilirsiniz. Bu yüzden kitabın bu bölümü en önemli yeri. Gerekirse birden fazla okuyun ve pratik çalışmalara geçmeden önce daha fazla özümseyin. Bilinçaltı tekrarı sever, bu yüzden tekrar etmekten kaçınmayın.

Sorunları tespit için kendi kendinize ya da bir yakınızdan yardım alarak sorunları belirleyin, bu sorunların gerçekten sizde var olduğundan emin olun, hemen kabullenme gibi bir huyunuz yok ise birkaç kez üzerine yoğun olarak düşünün, yakınlarınıza sorun. Size ait olmadığına karar verirseniz o duyguyu kabullenmeye çalışmayın, emin olduktan sonra kabullenme sürecini başlatın. Evet, bende bu sorun var ve bu sorun düzeltilmesi gereken bir sorundur diye kabul edebiliyorsanız en önemli aşamayı halletmiş olursunuz. Kabullenememe yaklaşımından dolayı kök çakranız olması gerekenden hızlı veya yavaş hareket ediyorsa bu, kabul etmeye başladığınız andan itibaren dengeye ulaşmaya başlayacaktır.

Kendiniz için olan kabullenme süreci kadar diğer insanlar için de kabullenme sürecini başlatmanız gerekiyor. Fanatiklik derecesinde inanç ve kabulleriniz var ise bunları tespit etmeniz gerekiyor; bir başka dine ait olan insanları günahkâr görmek, kadınları cinsel obje olarak görmek, erkeklerin hepsinin aldattığına inanmak, erkekleri para kaynağı olarak görmek gibi. Her canlının yaşam hakkına sahip olduğunu, herkesin bedeninin ve ruhunun kendisine ait olduğunu ve başkasına zarar vermeden bunu istediği gibi kullanabileceğini kabul

etmek gerekir.

Hoş görüden uzak biri, temel çakrasını olumsuz bir şekilde etkilemiştir, kök çakrası zarar görmüş bir kişi tüm çakralarını aynı dengesiz titreşimle hareket ettirir. Bu yüzden tüm fiziksel ve ruhsal sağlığı ve evrenle olan ilişkisi olumsuz etkilenir.

Nefret duygusuna sahip ve hoşgörüden uzak kişilerin daha zengin olduklarını fark edebilirsiniz. Çünkü bu duygu kök çakranın hızlı hareket etmesine neden olur, kök çakra olması gerekenden daha hızlı hareket ederse, bu durum kişiye hırs verir. Bu hırs onları güdüler ve daha fazla maddi birikim yaptıklarını görürsünüz. Maddi olarak üst noktalarda olmak şu an günümüz için en önemli şey, bunun neresi kötü diyebilirsiniz. Sahip olduğu maddiyatı yine aynı nefret ve hoşgörüsüzlükle kullanacağı için, kendine ve çevresindekilere zarar verdikten sonra, huzurla, mutlulukla, keyifle harcamadıktan sonra, bir ya da on olmuş ne fark eder? Bu sözlerimin amacı eleştirmek, zengin olan herkesin nefret dolu olduğunu söylemek ya da kendi felsefi yaklaşımımı sunmak değil. Kök çakramızı, oluşturduğu duygu ve bizim yapacaklarımızla etkilenen enerjileri betimlemeye çalışıyorum. Sakral çakramızın temel duygusu değişimdir. Bu değişimi sağlayan temel ifadesi isteklerdir. İsteklerimiz değişimi sağlar. Arzu ettiğimiz her şey çakramızın enerjisini etkiler. Çakraların enerjileri kendi oldukları merkezden çıktığı gibi, prana borusundan ilerleyerek diğer çakralarımızı da etkilemektedir. Bu nedenle bir önceki çakramızın dengede olup olması çok önemlidir. Dengesiz bir çakra zaman içinde diğer çakranın da dengesini bozacaktır. Bazen, karşıt olma kurallarına göre, bazen de anne-oğul ilişkisine göre çakralar birbirlerinden etkilenebilir. Eğer karşıt olma ilkesi oluşursa, olması gerekenden yavaş bir şekilde hareket eden bir çakra, diğer çakrayı olması gerekenden daha hızlı olması yönünde zorlayacaktır. Dengeye oturtma çabası iki çakranın da dengesinin bozulmasına yol açar. Anne-oğul ilişkisine göre hareket ederse, bir önceki çakranın enerjisi, bir sonraki çakra-

yı aynı yönde etkileyecektir. Çakra, olması gerekenden hızlı ya da olması gereken yönün tersinde hareket ediyorsa, oğul yani bir sonraki çakrayı da kendisi gibi olması yönünde zorlayacaktır.

Kök çakradaki kabullenme duygusu olması gerektiği gibi olmazsa, sakral çakranın istek ve değişim duyguları da bozulur. Eğer kabullenme konusunda sorun yaşanıyorsa, her şeye itiraz ediyor, kendinize ve başkalarına yalan söylüyor ve olduğunuz kişi değil de olmadığınız kişi gibi davranıyorsanız, kök çakranızın olması gerekenden hızlı veya olması gereken yönün dışında hareket etmesine yol açarsınız. Eğer karşıt olma ilkesi oluşursa, sakral çakranız olması gerekenden yavaş hareket etmeye başlar. Değişime karşı kapalı ve isteksiz olursunuz. Anne-oğul ilişkisi tabii olursa, kök çakranızın olması gereken fazla olan hızı, sakral çakranızın da hızını arttıracağı için, sürekli değişen, yerinde durmayan, kararsız ve her şeyi isteyen bir kişiye dönüşürsünüz. Bu nedenle farkındalık çalışmaları kök çakradan başlayarak sıra ile tüm çakralar için uygulanmalı ve denge sağlanmalıdır.

Kabullenme duygusu üzerine çalıştıktan sonra zaten, kendinizde olmasını istediğiniz değişimlerin farkındalığı da artacaktır. Yeni ve daha iyi olan bir karakter ve yaşam için gerekli olan istek de sakral çakranız tarafından sağlanır. Sakral çakranın dengesizliği, cinsel hayatınızı, bolluk ve bereket bilincinizi, kilo problemlerinizi ve aşk hayatınızı direkt etkileyecektir. Üreme organlarında hastalıkların oluşmasına neden olacaktır. Yetersiz ya da fazla hormonların salgılanması sonucu hem psikolojik hem de fiziksel olarak problemler başgösterir. Çakraların dengesizliği kendini önce istek duygusunda gösterir. Ya çok istekli ya da çok isteksiz olursunuz. Cinselliğe aşırı düşkün olur ya da cinsellikten uzaklaşırsınız. Maddi olarak hırslarınız çok artar ya da azalır, denge sağlanmazsa fiziksel ve ruhsal hastalıklar oluşur.

Eğer olduğunuz kişinin dışında bir başkası gibi davranıyor veya davranmaya çalışıyorsanız değişim ters yönde hare-

ket edecektir. Değişim sizi siz olmaktan çıkaran bir farkındalık süreci değildir. Gerçek özünüze doğru yaptığınız yolculuk gerçek beninize ulaşmanız için gerekli olan değişimlerin kendisidir. Bu değişime istekli olmak gerekir.

Sakral çakra sorunları olan kişilerin erkeklik ve kadınlık yargıları olması gerektiği gibi değildir. Çocuk gelinlerin ve damatların olması bu sorunun en başlıca sebeplerinden biridir. Toplumsal kadınlık ve erkeklik rolleri maalesef sakral çakramız için hiç iyi değer kalıpları oluşturmaz.

Erkek adam ağlamaz, erkek adam güçlü olur, erkek her zaman cinsel olarak doyumsuzdur. Sürekli olarak erkekliğini göstermek zorundadır. Erkekler kıskanç olmalıdır. Erkekler korumacı olmalıdır. Erkekler sevdiğini çok belli etmemelidir. Kadının namusu erkekten sorulur. Bunlara benzer, her kültürün başka başka erkekler için biçimlendirdiği davranış şekilleri vardır. Yemek yeme, giyinme, sosyal faaliyet, çalışma hayatı içerisinde de her yerde bir kural vardır. Eğer bu davranışlara uyulmazsa erkek artık o toplum tarafından erkek olarak kabul edilmez.

Ataerkil toplumsal yapı ile birlikte, kadının üzerindeki yanlış değerler de artmıştır. Erkeğin kadın üzerindeki hâkimiyeti, toplumsal ve dini kurallarla her geçen gün atarak, özgür kadın yok edilmiştir. Erkeklerin kendi korkuları, kadınların özgürleşmesi önündeki en büyük engeldir. Erkek rolü değişmedikçe, kadına biçilen rol de değişmeyecektir. Erkeklik ve kadınlık olgusu yeniden gözden geçirilmeli ve bireysel insan anlayışı hâkim olmalıdır.

Bir toplumun yozlaşmasına kadına ve erkeğe biçilen rollerin değişmesi neden olmaz. Bastırılmış, yok sayılmış ve genelleştirilmiş her davranış, sorunların oluşmasına yol açar. Cinsellik ve aşk yasak olursa, onlarca anlamsız kuralla sınırlanırsa, yerine saldırganlık ve nefret gelir.

Erkeğin bedeni, duyguları ve düşünceleri kendisine aittir ve bunları bir başkasına zarar vermediği sürece istediği gibi

kullanabilir. Bir kadının bedeni, duyguları ve düşünceleri kendisine aittir ve bunları bir başkasına zarar vermediği sürece istediği gibi kullanabilir.

Erkeği kadınlar yetiştirmektedir ve erkekler bu yanlış inanç kalıplarını annelerinden öğrenmektedir. Kadınların belki de en büyük düşmanları yine kendi cinsleridir. Kadınların yanlış kabulleri, kök çakraları olumsuz etkilediği gibi, yanlış değişimler de sakral çakralarını olumsuz etkilemektedir. Doğal olarak iki temel çakra diğer çakralarını da etkileyerek, sağlıksız duygu, düşünce ve bedenler oluşturmaktadır. Kısır bir döngü hâlinde sürekli olumsuz enerjiler üretilmektedir.

Cinsellik yeme içme gibi doğal bir durumdur ancak nasıl yeme içme disiplini olması gerekiyorsa cinselliğin de bir disiplini olmalıdır. Sağlıksız her yiyecek gibi, sağlıksız her cinsellik de büyük sorunların oluşmasına yol açar.

Öncelikle ne istediğinizi bilmeniz ve bu istediğinizi gerçekleştirme yolunda ilerlemeniz gerekir. Eğer isteklerinizde bir başkasına zarar vermek var ise bu, değişmesi gereken bir sorundur. Sağlıklı ve dengeli bir çakra için bunun farkındalığına ihtiyaç var. İstediğim ve yaptığım şey bana ya da bir başkasına zarar veriyor mu? Bu istediğim ve yaptığım şeyi bir başkası ile yapıyorsam o da bunu istiyor mu? Sormanız gereken sorular bunlar. Eğer kimseye zarar vermiyor ve zorla yapmıyorsanız her şey normal demektir.

Sakral çakralar için tantra bilgisi son derece önemlidir. Tantra hakkında yazılmış, kitap ve makaleleri okumanızı, hazırlanmış görselleri izlemenizi tavsiye ederim. Kök çakra yaşam ile bağımızı sağlarken, sakral çakra yaşamaya devam etmemizi sağlayan enerjileri üretir. Kalp çakrası kadar olmasa da büyük bir enerji dağılımına sahiptir ve en hızlı hareket eden çakradır.

Kadim toplumlar erkeğin ve kadının eş bir beden ile yaratıldığını, sonradan ayrılan diğer yarıyı, ömürleri boyunca ara-

yan, ayrı gibi görünen bununla birlikte tek olan varlıklar olarak kabul eder. Biri olmadan diğeri yarımdır. Bu nedenle kök çakramız, solar pleksus çakramız ve kalp çakramız yarımdır. Tamamlanmak için diğer bir bedene ihtiyaç duyar. Anne, baba, kardeş ya da arkadaş değildir bunları tamamlayacak olan. Cinsel olarak arzu duyduğu ve aşk beslediği kişiler tamamlayabilir bu eksikliği. Sağlıklı her cinsel farkındalık, sağlıklı bir cinsel yaşamı oluşturur. Sağlıklı cinsel yaşam, sağlıklı bireyleri, sağlıklı bireyler de sağlıklı toplumu oluşturur.

Solar pleksus çakramız dış dünya ile bağlantılıdır. Dünya ana, gök baba arasındaki bağlantıyı sağlar. Hem onlara bağlanır hem de ikisini birbirine bağlar. Her canlı bu yüzden çok önemli bu mucizeyi her gün yapar. Çakralar sadece insanlarda bulunmaz. Hayvan, bitki ve coğrafi alanların çakraları (enerji merkezleri) vardır.

Solar pleksus çakramız evrene ait olan her şey ile bir bağlantı içerisindedir. Bu nedenle de gerçek mutluluk enerjisini kontrol eder. Eğer bu bağlarda bir sorun oluşursa sizi mutsuzlaştırır. İnsanların üzüldüklerinde ya da mutlu olduklarında ilk olarak midelerinin etkilenmesi bu yüzdendir. İnsanın kendisi, yaşamı ve evren ile ilgili bilgilerinde, inançlarında değer yargılarında bir karmaşa varsa kişi mutsuzlaşır. Bu yüzden solar pleksus çakramızın dengesini kararlılık duygusu sağlar. Hangi elbiseyi almanız gerektiği konusundaki bir kararsızlık çakranızı etkilemez. Bununla birlikte, gideceğiniz partide insanların sizin giyiminiz için ne düşünecekleri, alay konusu olup olmayacağınız, çirkin mi yoksa güzel mi bulunacağınız gibi birden fazla kaygı ile bir kararsızlık yaşarsanız çakranızın dengesi bozulur. Anlık denge bozuklukları mide ağrılarına ya da kramplarına neden olabilir o kadar. Bu tür durumlarda birkaç defa diyafram nefesi alırsanız, daha sağlıklı karar verir ve sıkıntıya düşmezsiniz.

Kök çakramız için kabullenmemiz gerekenleri kabul etme çalışmaları yaptık, bunun için sakral çakramızın istek enerji-

sinden yararlandık ve değişim için başlangıç yapmamız gerekiyor. Şimdi de solar pleksus çakramızın kararlılık enerjisinden yararlanmalıyız. Değişime karar vermeliyiz. Değişimle birlikte kararlarımızı değiştirmeliyiz. Her olumlu değişimle birlikte yeni sizin mutluluğunu yaşamalısınız.

Şimdi karar verme zamanı!

Sigarayı bırakmaya karar verin!

Fazla kilolarınızdan kurtulmaya karar verin!

İstediğiniz eğitimi almaya karar verin!

Sağlıklı bir aşk yaşamaya karar verin!

Sağlıksız ilişkinizi düzeliyorsa düzeltmeye, düzelmiyorsa bitirmeye karar verin!

İstediğiniz tatile çıkmaya karar verin!

Babanızla olan sorunlarınızı düzeltmeye karar verin!

Çocuk sahibi olmaya karar verin!

İstediğiniz işte yükselmeye karar verin!

Her ne istiyorsanız bunların kararlarını verin. Unutmayın önce kendinizle ilgili kabul etmeniz gerekenleri kabul edin. Değişmesi gerekenleri bulun ve değiştirmek istediğinizden emin olun. Daha sonra istekleriniz üzerinde karar verin. Belki düşündüğünüz işte yükselmek asıl istediğiniz şey ve karar vermeniz gereken konu değildir. Belki de iş değiştirmeniz gerekiyordur. Hedeflemeniz gereken duygu ise mutluluk. Neyi isterseniz mutlu olursunuz, buna odaklanın.

Ama bunda para daha çok, ama çocuk sahibi olmam lazım, ama bu ilişkiyi bitiremem dediğiniz her şey gerçeği ifade etmiyordur, unutmayın; ama, lakin, fakat dediğiniz her şey bir önceki cümleyi yalanlar.

Onu seviyorum ama sorumluluk sahibi değil.

Kilolarımla mutluyum ama yürümekte zorlanıyorum.

İşimden memnunum fakat çalışma saatleri çok fazla.

Onu istemiyorum ama ona hayır da diyemiyorum.

Ama veya fakattan önce kurduğunuz her cümle büyük bir yalan. Önce fakatlarınızın farkındalığına varın ve fakat kelimesini hayatınızdan çıkarın. Önemli olan o kelimeyi kullanmamak için çabalamak değil, gerçekten o kelimeyi kullanmamaktır.

Onu sevmiyorum.

Kilolarımı sevmiyorum.

Sigarayı sevmiyorum.

İşimi sevmiyorum, onu istemiyorum.

Kabul edin, şimdi değiştirmeyi isteyin ve değişime izin verin. Değiştirmek istediğiniz her ne ise kararlı olun ve mutluluğu yaşayın.

Onu sevmiyorum ve hayatıma sorumluluk sahibi yeni bir .....yı (eşi, arkadaşı, sevgiliyi,) çekiyorum. İlk önce onunla konuşuyorum. Yine aynı şeyleri yapar ya da söylerse onu hayatımdan çıkardığımı söylüyorum ve hayatımdan çıkarıyorum. Ne yaparsa yapsın, alışkanlığım ve bağımlılığım yüzünden bu defa kararımdan dönmüyorum, biliyorum ki istediğim hayat onunla olan bir hayat değil. Kararımı şimdi verdim ve onunla olan tüm olumsuz bağlarımı kesiyorum. Bu bir olumlama cümlesi, ya da çekim yasası ile ilgili bir yazı değildir. Kendinizle konuşma şeklidir. İstediğiniz gibi konuşun, cümle öyle kurulur, yok böyle kurulur kısımlarına takılmayın.

Kabul edin, değişimi isteyin, değişime izin verin, karar verin, yapın ve yeni yaşamınıza teşekkür edin. "Yapamıyorum" bir hastalıktır. Kilo veremiyorum, ayrılamıyorum, sinirlerime hâkim olamıyorum demek, sizin yapamayacağınıza olan inancınız ya da yapabileceğinize olan inançsızlığınız ile ilgili bir hastalıktır.

Bu hastalığın çözümü basit; yapabilirsiniz. Daha önce nasıl yaptıysanız yine yapabilirsiniz. Daha önce kilo verdiniz, daha önce hiç sigara içmiyordunuz, daha önce de ayrılık yaşadınız ya da iş değiştirdiniz. Daha kötülerini ya da daha iyileri-

ni yaşadınız, yapmadığınız bir şey değil, "yapamıyorum" sizin kendi kendinize ürettiğiniz bir hastalık.

Yapabileceğinizi kabul edin, yapabilmeyi isteyin, yapmak için kendinize izin verin, yapmaya karar verin, yapın ve yaptıklarınız için kendinize teşekkür edin.

Kalp çakrasının ürettiği, yönlendirdiği, beslendiği duygu sevgidir. Saf sevgi potansiyeli dışında, içerisinde başka bir şey taşımaz. Tek istediği sevmektir. Sevilme beklentisi veya isteği diğer çakralarımız ile ilgilidir. Aile tarafından sevgi kök çakramız, sevgili tarafından sevilme beklentisini sakral çakramız üretir. Kalp çakrası ise karşılıksız sevme duygusu üzerine yoğunlaşır. Bu sevgi dışında beslediğimiz her duygu, beklenti ve istek çakranın negatif olarak etkilenmesine neden olduğu için kalp üzerinde yoğun baskı oluşur. Kalbim acıyor diye betimlediğimiz bu duygu, kalp çakrasında olmayan, olmaması gereken duyguyu zorla yüklemeye çalışmaktan kaynaklanır. Elbette ki bunu bilinçli bir şekilde yapmıyoruz, farkındalığın yanlış gelişimi nedeniyle, saf sevgiden uzaklaşıyoruz. Pek çok kadın anne olduktan sonra, kalplerindeki ağır baskının gittiğini, yerine başka bir duygunun gelip yerleştiğini söyler. Maalesef bilinçaltında sevgi üzerine yanlış kodlarımızın olması, çocuk sahibi olmanın verdiği saf sevgiyi değiştirir ve yerine bağımlık sevgisi geçer. Bağımlı olduğumuz sevgi enerjisi de boğaz çakramız ile ilgilidir, yine kalp çakrası ile alakası yoktur. Korku, endişe, kıskançlık duygusu artmaya başlar. Çocuklarımızın bize ait olmadıklarını, onların birer birey olduğunu, büyüme aşamasında onlara destek olduğumuzu unutmamalıyız. Onları dünyaya getirmişlerdir ve saf sevgiyle sevmeye devam etmekle yükümlüdürler. Sevgi adı altında geliştirdikleri bağımlık nedeniyle, hem kendilerine hem de çocuklarına ciddi zararlar vermeye başlarlar. Bilinçaltlarına onlarca yanlış kod yerleştirirler. Bazen fiziksel şiddet bile uygularlar. Bastırma eğilimine giderler. Çocuk benlik duygusu ile yaklaştığında, anne ve baba bunu kabul etmez. Kendilerine benzemelerini ister. Bu saf sevgi değildir ve kalp çakrası ile bir iliş-

kisi yoktur.

Bilinç, bilinçaltı, duygular, madde kısacası her şey ile bağlantıyı sağlayan saf madde (osi) kalbimizde bulunur. Osi eğer saf bir şekilde akarsa mükemmel sağlık sağlanmış olur. Gerçek şifa budur. Şifacı olmayı sağlayan da budur. Eğer kalp çakrası dengede değilse, osinin enerjisi de bozulur, bozulan saf madde olumsuz enerji oluşturur, içsel olarak şifa sağlanamaz ve şifa verilemez. Osinin dengede kalması için saf sevginin korunması gerekir. Saf sevgi yukarıda verdiğim örnekte olduğu gibi sadece annenin çocuğuna duyduğu sevgide yer almaz. Herkes her şeye karşı bu saf sevgiyi besleyebilir ve beslemelidir de. Bencillik, kıskançlık, affedememek, kabullenmemek, değişimi reddetmek, kendini beğenmemek, sahiplenmek, korkmak gibi pek çok olumsuz duygu saf sevginin önünde engeldir. Diğer çakralar ile bağlantılı olarak sevginin olumsuz işlenmesi ve kalp çakrası üzerinde sürekli negatif baskı yapmasından dolayı, saf sevginin farkındalığına varılamaz. Duyulan bir aşk, bir dostu, bir evcil hayvanı, bir ağacı, bir çocuğu sevmek, saf sevgi ile karıştırılabilir. Sevdiğiniz şeyler için, gerçekten sevip sevmediğinizi sorun.

Kıskanıyor musunuz? Kaybetmekten korkuyor musunuz? Sadece size ilgili davranmasını mı istiyorsunuz? Gururlanıyor musunuz? Beklentileriniz mi var? Yasaklar koyuyor musunuz? Sevgi göstermesini mi bekliyorsunuz? Değiştirmeye mi çalışıyorsunuz? Olduğu gibi kabul edemiyor musunuz? Ondan istedikleriniz mi var?

Bu sorulara verdiğiniz her evet cevabı saf sevgiden uzak olduğunuz anlamına gelir. Sevgi üzerine ürettiğiniz her fikir ve kabul saf sevgi değildir.

Anneler çocukları için endişelenir! Seven kıskanır! Tabii ki ben onu seviyorsam o da beni sevsin! Bana çiçek almasını beklerim tabi ki! Bana sevgisini göstermeli!

Kim bilir arkadaşlarımız, sevgilimiz, ailemiz, çocuklarımız, evimiz, eşyalarımız için sevgi ile ilgili kaç tane kuralımız, beklentimiz, isteğimiz var. Saf sevgi besleyin demek kolay

elbette ki farkındayım, mesele saf sevgiye ulaşmadan önce, saf sevgi ile bağımlı sevgi arasındaki farkın kabullenilmesidir.

İlk önce özgür bırakarak başlayın, sevgilinizi saf sevgi ile sevmek zorunda değilsiniz, çünkü sakral çakranın dengesi için başka duygulara ihtiyaç var. Ailenize saf sevgi üretmek zorunda değilsiniz, kök çakranın da ihtiyaçları var. Ne kadar özgür olduğunuz ve ne kadar özgür bıraktığınız önemli. Azaltacağınız her olumsuz duygu kalp çakranızın dengesi için önemli. Bir şifacı için ürettiği saf sevgi önemli. Saf sevgiye giden en basit yol beklentisiz olmayı başarabilmektir. Size uymuyorsa değiştirin, görüşmeyin, bağlantıları kesin, beklenti oluşuyorsa duyduğunuz sevgide ya da size duyulan sevgide sorun vardır.

Kimse sizin gibi ya da bir başkası gibi sevmek zorunda değil. Kendinizi de diğerlerini de özgür bırakın. Belki de siz sevgi sözcükleri beklerken o da sizden sevgi dokunmaları istiyordur. Eğer sevgisini hissedemiyorsanız belki de gerçekten sizi sevmiyordur. Sevgi beklemeyi tercih etmeyin. Sevgi beklemeyeceğiniz bir ilişkiyi arayın. Beklentilerin dolu olduğu bir ilişki yerine hiç ilişki yaşamamak daha iyidir.

Çocuğunuz sizin her yaptığınızı yemek zorunda değil, sizin uyu dediğiniz saate uyumak zorunda değil, ağlamak ya da gülmek zorunda değil. Çocuklarınız evcilik oynadığınız oyuncaklar değil. Sırf siz onu seviyorsunuz diye ruhunu değiştirmeye çalışmayın. Beklemeyin, olduğu gibi kabul edin.

Beklemeyin, değiştirmeye çalışmayın. Ya olanı kabul edin, olanı kabul edemiyorsanız kendinizi değiştirin. Hiç kimse bir başkasının değişmesini kişinin kendisi istemiyorsa sağlayamaz. Kendi istiyorsa zaten siz ne yaparsanız yapın istediği yönde kendisini değiştirecektir. Değiştirdiği ne ise o yine sizin istediğiniz olmayabilir.

Boğaz çakramız en sağlıklı şekilde iletişim kurabilmemizi sağlar. Kullandığınız her kelime aslında sizin ne olduğunuzu gösterir. Kendine yönelik, diğer insanlara yönelik ya da dünyaya karşı sarf ettiğiniz her cümle düşüncelerinizin ve duygu-

larınızın yansımasıdır. Dünyayı seviyorum ama çok kötü bir yer demek aslında, dünyayı sevmediğiniz, onun gerçekten kötü olduğunu düşündüğünüz anlamına gelir. Yaşamdan zevk almıyorum artık bir sevgilim bile yok demek sevgili dediğin nedir kolaylıkla bulunabilecek bir şey ve benim canım tek başına sıkılıyor, hayattan zevk alıyorum ve daha fazla almak için birine ihtiyacım var anlamına geliyor. Kullandığınız basit bir kelime, aslında ne anlatmak istediğinizi ortaya koyar. Bazı kelimeler aslında bir şifredir. Bilinçli akılları ile pek çok kişi aslında ne demek istediğinizi anlamasa bile bilinçaltı düzeyde anlayacak ve ona göre bir tepki verecektir. Kurduğunuz cümle son derece normal görünebilir, eğer aldığınız tepki beklediğinizden farklı ise, aslında gerçekte ne demek istediğinizi karşı tarafın bilinçaltı anlamış ve tepki vermiş demektir.

Sürekli düşünerek ve dikkat ederek konuşmalısınız anlamında algılamayın bu yazdıklarımı. Kendi içsel yapınız değiştiğinde doğal olarak kelimeleriniz de değişecektir. Önemli olan nokta içsel dönüşüme ulaşmaya çalışmaktır. Sağlıklı iletişimin ilk koşulu kendinizle konuşabilmenizdir. Kendinizden bile sakladığınız ya da saklamaya çalıştığınız her duygunuz kelimelerinizden yansır. Kendinize olan dürüstlüğünüz arttıkça, kendinizi daha çok kabullenir, sever ve değer vermeye başlarsanız doğal olarak kelimeleriniz de değişecek aldığınız tepkiler de daha güzel hâle gelecektir.

Aslında bildiğiniz ya da kendinize itiraf edemediğiniz, kabullenemediğiniz özellikler üzerine düşünün. Aslında ne istiyorsunuz bunun cevabını bulmanız önemlidir.

Sen aslında sanat ile uğraşmalısın diye içinizden bir ses geldiğini düşünün ya da sizin göz ardı ettiğiniz başka bir ses olsun bu. Babam sanat ile ilgilenmemi istemez, annem serseri mi olacaksın der gibi bu iç sesinize karşı sunacağınız her yeni bir ifade, sizi siz olmaktan alıkoyar. Kendinizi engellediğiniz her konu, öfkeye, kıskançlığa, yargılamaya ve olumsuz yönde

konuşmanıza sebep olur. Dışarıya aktardığınız kelimeler bu nedenle pozitiflikten uzaklaşır. Konunun önemi yok, dediğim gibi iç sesiniz size ne diyor, hangilerini duymazdan geldiniz, hangilerini bastırdınız, hangilerini yok saydınız ve hangilerini kabul edip hayatınıza kattınız. Bir düşünün.

İç sesinizin kaçı aslında size ait? Kendinize sarf ettiğiniz bazı sözler babanıza, annenize, sevgilinize ya da bir başkasına mı ait? Yapamayacağınızı söyleyen söz aslında kimin? Bunların farkına varmanız özgürlüğe ulaşmanız için çok önemli. Aslında pek çok iç sesimiz bize ait değildir. Bize ait olanlarla dışarıya ait olanları birbirine karıştırırız. Özümüzden uzaklaştıkça mutsuzlaşır ve sağlıksızlaşırız.

Defalarca tekrarlandığı gibi gerçek sizin içinizde ve içsel yolculuğunuza giden, başkalarının size yerleştirdiğini değil tam olarak kendi sesinizi dinlemek...

Üçüncü göz çakramız görünenin ötesinde bir gerçekliğin olduğunu bize hatırlatır. "Aslında olmakta olan nedir? Varlığımızın amacı nedir?" sorularını sorar. Bilgeliğe ulaşma yolunda bize rehberlik eder. Beş duyumuzun ötesinde bize farklı bir algı seviyesi vererek destek olur. Ruhani çalışmalar yapmamız için gerekli enerjiyi üretir.

Kitaptaki spiritüel çalışmaları yapmanızı ve bunların işe yaramasını sağlayan bu çakramızdır. Hayal etmek en basit yöntemdir. Bilinçaltı gerçekte olanı ve hayal ettiğinizi ayıramaz, ikisi de onun için gerçeğin kendisidir. Yapacağınız imaj çalışmaları sonrasında bilinçaltından bilgi çekmek ve bilgiyi işlemek üçüncü göz çakrası için kolay bir işlemdir.

Pek çok kişi maddesel olmayan çalışmalara karşı tepki geliştirir. Bunlara inanmanızın ya da inanmamanızın hiçbir önemi yok. Önemli olan yapmanız. Size tavsiye edilen çalışmaları yaptığınızda hiçbir şey kaybetmezsiniz. Sadece deneyin. Çalışmaların sonucunda değişim doğal bir süreçte olacağı için hemen fark etmeyebilirsiniz. Zamanla değişimi siz ve çevrenizdekiler görmeye ve fark etmeye başlar. O yüzden çalış-

maları yapın ve zamana bırakın. Çalışmalar sırasında hiçbir şey hissetmenize gerek yok. İnanç kalıplarınız ve uyumlanma süreciniz bazı şeyleri hissetmenize engel olabilir. Bu nedenle farklı ve çok değişik bir şeyler yaşamayı beklemeyin, bunu hedeflemeyin sadece yapın, gerisini içsel potansiyeliniz halledecektir.

Tepe çakramız bizi ilahi olan ile bağlar. Farkındalık yolculuğunda ilk yapacağınız şey kutsal atfettiklerinizi sorgulamak olmalıdır. Araştırma yapın, daha fazlasını öğrenin, inandıklarınızın size nasıl hissettirdiğini sorun, şüphelerinizin ve endişelerinizin üzerine gidin. İnançsızlık sizi özden uzaklaştırır. Bu nedenle şüphe duyacağınız şey, inanmanız gerekliliği değil inandıklarınızın sizin ruhsal gelişiminiz için bir engel teşkil edip etmediğidir.

Aydınlanma yolculuğu için ne kadar çok öğrenir, araştırır ve okursanız o kadar yol katedersiniz. Bir yere ulaşmaya çalışmanıza gerek yok sadece yolda olmaya devam edin. Gördüğünüz, duyduğunuz, kokladığınız, hissettiğiniz, tattığınız her şeyin aslında ne olduğunu, olanın ötesinde farklı başka bir şeylerin olup olmadığını sorgulayın. Her şeyi olduğu gibi kabul eder bununla birlikte olanın ötesini sorgularsanız mutluluğun ötesine doğru ilerlemeye başlarsınız. Birlik bilincinin oluşmasını sağlayacak olan budur. Birlik bilinci bildiğiniz her duygunun ötesindedir. Gerçek ve saf olandır. Varlığımızın ne olduğu sorusu ile başlayın.

Var olduğumuzun anlaşılması için bir şahite ve bir aracıya ihtiyacımız var. Bir yıldız da aracıdır, bir böcek de aracıdır. Var olduğunun bilinmek istenmesi sevgidendir. Var olan önce kendini sevdiği için buna şahitlik edecek birini arar. Eğer benim yaşamıma şahitlik eden biri ya da bir şey olmazsa benim ne anlamım kalır? Kendimi sevdiğim ve bir anlamım olduğuna inandığım için buna şahitlik edilmesini isterim. Kendini sevmeyen geriye kalan her şeyi sevmede sorun yaşar. Bu ego ya da kendini beğenmişlik değildir. Bu var olmaktır.

Sevgi ile var olmak ve sevgi ile var edilmek.

Yokluk nedir? Işığın olmadığı yerdir. Var olan neye bakarsak bakalım hepsinde bir ışık vardır. Var olana bakabilmemiz için de ışığa ihtiyaç vardır. Nur olmasaydı varlık var olduğunu bilmez, diğer var olanları da anlayamazdı. Varlığımızı oluşturan sevgi ve ışık bizim arayışımız olmalıdır. Tepe çakramız aydınlanma enerjisi ve ışığını, kalp çakramız sevgi enerjisini bize sunar geriye kalan çakralarımız onlara destek olur.

Çakralar ve Duygusal Farkındalık

Çakralarımızın özellikleri ve bu bilgilerden yararlanılarak yapılan çalışmaların önemi büyüktür. Bununla birlikte farkındalık gelişimimiz sağlanmadığı sürece yapılan her çalışma geçici çözüm sağlayacaktır. Çakraların dengesizleşmesi ne kadar kolaysa, bu dengesizliğin düzenlenmesi de o kadar kolaydır. Bu kolaylık sürekli olarak çakraların dengesini kaybetmesine neden olur.

Farkındalığımızın gelişmesi ile birlikte, duygu ve düşüncelerimiz üzerinde bir kontrol sağlanabilir. Bu kontrol baskılama, arttırma ve bir düzen içerisinde tutma çabası değildir. Çaba ilk başta vardır, daha sonra artık bilinçsel dönüşümümüz ve duygular üzerindeki hâkimiyetimiz kesinlik kazanacaktır.

Bu içsel yolculuk sürecinin genel ismi farkındalıktır. Duyguların, düşüncelerin, anın, işleyişin, sistemin ve varlığın bilgisine, bilinçli, sezgisel ve içsel olarak vakıf olmaktır farkındalık. Bir şeyleri fark etmenin ötesinde, içselleştirmektir. Görmenin, duymanın, tatmanın ötesinde duyumsamaktır. Olmaya çalışmak değil olmaktır.

Farkındalık yolculuğunuzda, hangi sistemi, ekolü, felsefeyi, dini ya da akımı benimsediğinizin bir önemi yoktur. Benimsediğiniz her ne ise içsel olarak huzurlu değilseniz o şey sizin için doğru olmayabilir. Şüphe duyabilirsiniz, eleştirebilir-

siniz, yargılayabilirsiniz, bunlar farkındalık yolculuğu içinde olası durumlardır. Benimseyememek, içselleştirememek sizin doğru yolda olmadığınız anlamına gelir. İçsel ve sezgisel bir fark ediştir çünkü, içsel olarak huzur yok ise, amacınızın dışına çıkmışsınız demektir.

Çakralar hakkında edindiğiniz her bilgi, farkındalık kazanma sürecinizde yolunuzu aydınlatma konusunda en temel unsurları içerdiği için çok değerlidir. Günümüzde çakra, aşkın olmayan bir kavramdan ibaretmiş gibi çok sıkça kullanılan bir kelime hâline geldiği ve çakralar açık mı kapalı mı gibi basit hedefe yönlendirilmeye çalışıldığı için farkındalık sürecine de doğal olarak uzaklaşıyoruz.

Pratiklik üzerine kurulu dünyamız artık sorgulamanın, derinlemesine incelemenin, uzun ve zahmetli olan her şeyin sıkıcı olarak görülmesinden kaynaklı olarak, yardımcı olmak isteyen ya da sadece maddi kazanç elde etmek isteyenlerin ikisi de maalesef ki farkındalığı atlayarak çalışmalarını sürdürmektedir. Saniyeler içinde istediğimiz bilgilere ulaşabildiğimiz için, uzun uzadıya yapılacak her şey bizim için baştan vazgeçilecekler arasına giriyor. Sabır, farkındalık için en temel şartlar arasında olduğu için de, başlayamıyoruz bile.

Her bir çakramız temel bazı duygularla ilişkilidir. Düşünsel süreçten ziyade duygusal değişim, farkındalığın ana hedefinde yer alır, neye inandığınızdan çok, inanıp inanmadığınızla ilgilenir, sinirlendiğinizde, bunun mantıklı, çağdaş ya da olması gerekliliği ile değil sinirlenip, sinirlenmemenizle ilgilenir. İlk önce duygularınızı tanımak, yani onları fark etmekle başlamak gerekir.

En yoğun duygularınız, olaylar karşısında hissettiğiniz duygular, bu duyguları bedeninizin neresinde hissettiğiniz önemlidir. Maalesef bize kalbin duyguları yönettiği öğretildi. Bu nedenle duygusal her şeyi kalbimizde hissettiğimizi var sayıyoruz, yakından baktığımızda ise bedenimizin her yerinde duygu birikmelerinin olduğunu görüyoruz. Bunların içinde

mide ikinci beyin olduğu için en çok bildiklerimizden biri de o oluyor. Gelecekten korkan birinin, gözlerinde bu korkuyu sakladığını biliyor muyuz? Bu korkunun geçmemesi durumunda uzağı görmede sorun yaşacağını biliyor muyuz peki? Artık bizim için çabalamayan insanlar için çabaladığımızda, ellerimiz, parmaklarımız ve dirseklerimiz bu duyguları biriktirdiği için bu bölgelerde ağrı, kireçlenme ya da başka sorunların oluşabileceğini biliyor muyuz? Farkındalığın en önemli ikinci noktası işte burasıdır. Nerede hissediyor olduğunuzdur.

Eğer bir şeyler yolunda gitmiyorsa mutlaka düzeltilmesi gereken bir sorun var demektir. Siz bu sorunları tespit ettiniz, sorduğunuz sorularla içsel olarak duygu ve düşüncelerinizin farkına vardınız. Duygusal farkındalık meditasyonu ile bu sorunların bedeninizde biriken negatif enerjilerinin de nerede olduğunu saptadınız. Artık farkındalık sürecinin en önemli kısmı olan dönüştürme aşamasına geçebilirsiniz. Bu aşamanın amacı size ait olmayan bir duygu ya da düşünceyi yaratmak değildir. Zaten sizde var olan potansiyeli ortaya çıkarmaktır. Size ait olmayan duygu ve düşünceler, ne yapılırsa yapılsın zaten kısa süre sonra ihtiyaçlarınızı karşılayamayacak ve yeniden olumsuz hâlinize geri döneceksiniz. Bu yüzden içsel yolculuk sırasında yine, yeni olan duygu veya düşünce formunu içinizde bulup negatif olanla yer değiştirecek şekilde yapılması gerekiyor. Artık yapması kolay bir meditasyon ile sorunlarımızı çözüme kavuşturalım.

Duygusal Farkındalık Meditasyonu

Tüm meditasyon çalışmaları en rahat olduğunuz ve omuriliği düz tuttuğunuz oturma ya da yatma pozisyonlarında yapılır. Lotus oturuşunda oturmak zorunda değilsiniz. Sandalye koltuk gibi sırtınızı destekleyebileceğiniz yerleri de seçebilirsiniz, ben çalışma yaptırdığım kişiler için sedye gibi sırt kısmı olmayan, başı destekleyen uzun bir hipnoz koltuğu kullanıyorum. Bu durumda kişiler meditasyon sırasında uzan-

mış oluyorlar. Kendi çalışmalarımda da bana göre en rahat pozisyon uzanmak olduğu için uzanmayı tercih ediyorum. Eğer boynunuz gövdenizden on beş santim kadar yukarda olmazsa nefes almanızda problem olacağı için, uzanarak çalışma yapıyorsanız başınızı mutlaka yukarIda tutun. Kullandığımız klasik yastıklar bu pozisyon için elverişli değildir. Çünkü klasik yastıklar boynu bükerek başı yukarda tutacağı için, sağlıklı nefes alamazsınız hem de boynunuz ağrır.

Uzanarak meditasyon yapıyorsanız üçgen şeklinde olan yastıkları, reflü yastıklarını ya da ona benzer yastıkları kullanmanız yararlı olacaktır.

Oturma ve uzanma pozisyonunuzu belirledikten sonra, burundan derin derin nefes almaya başlayın, derin nefes burnunuzu zorlamak ve şişecek şekilde uzun bir nefes almak demek değildir. Güçlü ve birkaç saniye süren nefes almanız, derin nefes için yeterlidir. Burundan nefes almada zorlanmadığınız sürece ağızdan nefes almayın, eğer burnunuzda çok ciddi bir problem varsa ağızdan nefes alabilirsiniz. Burundan aldığınız derin nefesi yavaş bir şekilde ağzınızdan verin. Birkaç dakika hiçbir şey düşünmeden sadece derin derin nefes alın.

Daha sonra belirlediğiniz sorunlar üzerine yoğunlaşmaya başlayın. Belirlediğiniz sorun örneğin; hareket edemiyorum, olsun. İstiyorum ama bir türlü istediğim şeyi yapmak için hareket edemiyorum. Sıkılıyorum, vazgeçiyorum, sonra yaparım diyorum. Yani kısaca istediklerimi yapmayı bekletiyorum erteliyorum, sorununuzun açılımı olsun, kısaca erteleme sorunu üzerine çalışmaya karar verdiniz diyelim. Erteleme sorunu kök çakra ile bağlantılıdır. Bu sorunun negatif enerjisi özellikle ayak, ayak bileği dizler ve bacaklarda birikir.

İsterseniz ertelediğiniz bir ana gidebilir, onu yeniden gözünüzde canlandırabilir, isterseniz erteleme hissinizi bekletmeyi, sıkılma hissini yeniden içinizde duyumsayabilirsiniz. Bu çalışmalar için kendinizi zorlamayın, nasıl yapacağım diye

düşünmeyin, siz komutu verin beyniniz yerine getirecektir.

Bu negatif hissin bedeninizin neresinde bulunduğunu sorun ve bedeninizden bir sinyal gelmesini talep edin, derin derin nefes almaya devam edin ve çalışma boyunca bu nefes alma sistemini koruyun.

Bedeninizden bir sinyal gelecektir, kaşınma, ısınma, soğuma, acıma, karıncalanma ya da sadece bir his. Erteleme sorununuzun negatif enerjisinin biriktiği bölgeyi bulduktan sonra bu bölgeye yoğunlaşın. Bu hissi maddeleştirin, neye benziyor, bir rengi var mı, katı-sıvı-gaz ya da bir ışık hâlinde mi, bu soruların cevaplarını alın.

Şimdi, pozitif bir duyguya geçelim. Daha önce ertelemeden hemen yaptığınız ne varsa ona yoğunlaşın. Ertelemeden yaptıklarınızda sizi güdüleyen duyguların farkına varın, gerekiyorsa o anıya gidin ve anıya yoğunlaşın.

Hemen yaptığım ve yaptıktan sonra keyif aldığım bu duygu bedenimin neresinde pozitif olarak birikmiş bulunmakta diye bedeninize sorun. Bedeninizden gelen sinyalin farkına varın ve duygunun bulunduğu bu yere yoğunlaşın.

Aynı şekilde bu pozitif duygunun bir şekli var mı, rengi var mı, neye benziyor, katı-sıvı-gaz ya da ışık hâlinde mi, sıcak mı soğuk mu, nasıl bir enerji olduğunun farkına varın.

Pozitif enerjinin biriktiği yerin ve özelliklerinin farkına vardıktan sonra artık negatif enerjiyi bu pozitif enerjiye dönüştürmenin zamanı geldi. Derin derin nefes almaya devam edin ve nefesinizi çalışma boyunca koruyun.

Şimdi yeniden erteleme sorununun olduğu negatif enerjinin biriktiği bedeninizdeki bölgeye yoğunlaşın. Pozitif bölge neye benziyor, rengi neyse, yapısı neyse, sıcaklığı neyse yavaş yavaş bu negatif enerji birikintisinin de bunlara dönüştüğünü hayal edin. Yapmanız gereken tek şey hayal etmek; negatif enerjinin biriktiği bölgeden yavaş yavaş pozitif bölgeye doğru akmaya başlasın, aktığı süre boyunca da pozitif enerji neye benziyorsa ona dönüşsün. Negatif enerji ile pozitif enerjiyi

besleyin ve pozitif enerji büyümeye ve bedeninizin tümünü sarmaya başlasın.

Tüm bedeniniz bu pozitif enerji ile dolduktan sonra, içinizden 5'e kadar yavaş yavaş sayın. Beş dedikten sonra gözlerinizi açın ve iyi ki doğdum diyip kendinizi alkışlayın. Ismarladığınız yeni size merhaba diyebilirsiniz.

Çakralar ve Psişik Güç

Çakralarımız evrenden aldığı yaşam enerjisini sadece duygu, düşünce veya fiziksel yapımız için kullanmaz. Yaratılış özelliğimiz olan yetilerimiz için de enerjiyi yönlendirir. Psişik kelimesi Yunanca'dan gelmektedir. Ruha ilişkin anlamına gelir. Bedenden ayrı olan bir ruhtan bahsetmez. Fizik ötesi diye kabul edilen bazı yetenekleri ve bu yetenekleri kullanan kişileri ifade eder. Parapsikoloji sözcüğü yerine günümüzde psişik kelimesi ruhani olarak kabul ettiğimiz her durum ve kişi için kullanılmaya başlanmıştır.

Psişik güç de, telepati, telekinezi, medyomluk, paranormal yetenekler gibi pek çok yeteneğin olma durumudur. Gerçek üstü, fizik ötesi, olağan üstü gibi ifadeler kullanılsa da psişik güç, doğal olarak var olan ve açığa çıkmayı bekleyen yeteneklerimizdir.

Pek çok kişi özel yeteneği olduğunu düşünür. Bu düşünceleri ya da tanımlayamadığı hisleri doğrudur. Kitapların ve filmlerin etkisiyle bu yetenekleri dar bir çerçeve içinde düşünebilir. Özel yeteneklerin, sevebilmekten, zekâya, geleceği öngörebilmekten, negatif enerjileri çekebilmeye kadar çok geniş bir yelpazesi vardır. Bazı özel yeteneklerimiz tek bir kişi ya da "şey" için ortaya çıkabilir veya kullanılabilir. Bazı yeteneklerimiz belli bir zamanda ortaya çıkabilir. Bazı yeteneklerimiz bizim istediğimiz zamanda ortaya çıkmayabilir ve istediğimiz seviyede olmayabilir. Bazıları gelişebilir ve değişebilir. Psişik güçlerimiz için de içsel farkındalığa, bedensel ve ruhsal

çalışmalara ihtiyacımız vardır. Pek çok kişi bu türlü durumları ruhani varlıklara atfeder, onlar bunları sağlar ve karşılığında bir şey alır ve bu aldığı ya da talep ettiği ne ise kötüdür, inancına sahiptir. Bizim dışımızda yaşayan organik ya da inorganik her varlığın da psişik güçleri vardır elbette ki, onların bu yetilere sahip olması bizim sahip olmadığımız ya da olamayacağımız anlamını taşımaz.

Doğal taşların, sembollerin, bazı kelimelerin, hayvanların, dünya üzerindeki bazı coğrafi yerlerin, yıldızların da psişik güçleri vardır. Enerji olarak isimlendirdiğimiz bu özellikleri onların psişik güçlerinin enerjisidir.

Çakraların yaşam enerjisini bedenimizde, duygusal, düşünsel ve fiziksel olarak bizden etkilenerek ve bizi etkileyerek hareket etmesi ve dönüşmesi işlemi sırasında elbette ki bu bedene, bu yaşam için verilmiş psişik güçlerimiz de etkilenir. Çakralar olmayan bir enerjiyi üretmezler. Bu nedenle çakralar ve psişik güçler için yapacağınız çalışmalar, sizde olmayan bir şeyin ortaya çıkmasını sağlamaz. Maalesef özellikle üçüncü göz çakrası çalışması yapıldıktan sonra (çakranın açılması gibi yanlış bir isim verilmiştir) insanların, oldukları halde göremedikleri enerjileri, enerji formlarını, bedensiz varlıkları, geçmişi, şimdiyi ve geleceği görebileceklerine bazı kişiler yüzünden inanmışlardır. Evrenin ruhunu taşıdığımız için tabii ki hepimizde evrene ait olan her şey var fakat ruhumuz ile değil aynı zamanda fiziksel bedenimizle de bu dünyada yaşıyoruz. Bu beden dört elementten oluştuğu için belirli sınırları var. Bu yaşam ve bu beden için verilmiş bazı özelliklerimiz bu sınırları aşmamıza yardımcı olabilir fakat ruhumuzun özgürlüğüne sahip olmadığı için, ruhumuza ait olan her şey bu beden tarafından kullanılamaz. Bu nedenle de eğer izin verilmemişse duru görü yeteneğimizi, üçüncü göz çalışmaları yapsak dahi kullanamayabiliriz.

Bir doğal taşın şifa verme özelliği varsa, biz bu özelliği onunla kurduğumuz bağla ortaya çıkarabiliriz. Aynı taş her

şeye aynı şekilde şifa verecek diye bir şey yoktur. Enerjiler tek taraflı olarak, aynı şekilde hareket etmezler. Süptil oldukları için kolay etkilenirler ve enerjiyi ortaya çıkaranın sahip olduğu özden farklı olarak enerjinin kullanımı sırasında değişebilir ve dönüşebilirler.

Örneğin; kuvars kristali, negatif enerjileri toplama özelliğine sahiptir. Siz bu özelliğinden dolayı alıp evinize koyabilirsiniz. Sizin evinizin durumu, konumu, eşyaların durumu, evin altında bulunan bir su kaynağı, sizin ve evinizdeki diğer kişilerin özelliği, kısacası yazmadıklarımla beraber onlarca şey taşın etkilenmesine sebep olur. Kuvarsın öz olarak negatif enerjileri alma özelliği değişmez. Enerji özden çıktığında diğer var olan her şeyle etkileşim içine girdiği için değişir ve dönüşür. Sizin aldığınız niyeti gerçekleştiremeyebilir, farklı bir şekilde gerçekleştirebilir ya da sadece tek bir negatif enerji türünü çekebilir.

Doğal taş dışındaki her türlü enerji kaynağı için yukarıda yazdıklarımı düşünebilirsiniz. Bizim çakralarımız da aynı şekildedir. Çakralarımızda ve bedenimizde öz olarak var olan bir psişik güç, her zaman her yerde her kişi ya da başka bir yaratılmış olanı, özüne uygun şekilde etkilemek zorunda değildir. Örneğin; kalp çakrası sevgi enerjisini kullanarak şifa enerjisine dönüştürebilir. Sizin de şifa yeteneğiniz olduğunu varsayalım. Bir kişi astım rahatsızlığı için sizden yardım istiyor, siz de kalpten şifa enerjini oluşturarak, o kişiye şifa veriyorsunuz ve kişide olumlu bir gelişme olmuyor. Bu sizin başarısızlığınızı değil, o zaman diliminde o yerde, belki de o kişiye ya da o rahatsızlığına şifa vermek için uygun olmadığınız anlamına gelir. Bunları tam olarak bilmek gerçekten zordur. Bu yüzden denemekten vazgeçmeden ve teorik olarak çok şey öğrenerek, doğru zamanı, yeri, yöntemi, sorunu, kişiyi, kullanılabilecek diğer yardımcıları tespit edip istediğiniz başarıya ulaşabilirsiniz. Çakralar ve psişik güç çalışmalarına geçmeden önce bu bilgileri içselleştirirseniz daha sağlıklı sonuçlara ulaşabilirsiniz.

İlk iki çakramız psişik güçler için uygun değildir. Diğer çakralarımıza oranla daha kaba enerjiler üretirler. Benlik, hayatta kalma ve soyun devamı gibi dünyevi yaşantımız ile ilgilidirler. Bu nedenle, psişik güç çalışmaları sırasında kullanılmazlar. Psişik güç çalışmalarına başlamadan önce, hem psişik çalışması olmayan ilk iki çakra hem de diğer çakralarınıza hazırlık olması için; çakra nefes egzersizlerini, meditasyonlarını ve farkındalık çalışmalarını yaparsanız daha güzel sonuçlar elde edebilirsiniz. Çalışmalar sonucunda, her şeyi doğru yaptığınız halde istediğiniz sonuçlara erişemezseniz, ya yeteri kadar yapmadığınızı ya sizin o çalışma için uygun olmadığınızı ya da o çalışmayı doğru zamanda yapmadığınızı düşünebilirsiniz. Hangisi olduğuna da iç sesinizle ve denemelerinizle karar vermeniz gerekiyor. İstekleriniz sakral çakranızla ilgilidir ve sakral çakranın verdiği enerji, istediğiniz şeylerin iç sesiniz olduğu yanılgısına düşmenizi sağlayabilir. Ben bunu istiyorum diyorsanız bu zaten sizin iç sesiniz değildir. Her istediğimiz şey olmak zorunda değildir, bununla birlikte gerçekte her içsel olarak hissettiğimiz de gerçeğe dönüşebilir. İstekleriniz, kaba hisleriniz, arzularınız, tutkularınız, sevginiz, aşk diye tanımladığınız duygularınız, inançlarınız içsel hisleriniz değildir. İç sesiniz kendi kendinize konuşma durumunuz ya da yürüttüğünüz mantık da değildir. Gördüğünüz gibi iç sesin ne olduğunu değil ne olmadığını söyleyebiliyorum. Nasıl aşık olduğumuzu bir başkasının söylemesi ile anlamıyorsak, onu tanımlayamıyorsak, aynı şekilde iç ses ya da iç hisleri de bir başkasının söylemesi ile anlayamayız.

İçinizde var olan potansiyeli ve gerçeği arayarak bulabilirsiniz, dışta olana yoğun ilgiyi bırakıp, içinizle daha fazla ilgilenmeye başlarsanız, doğru yol için ilk adımları atmaya başlamışsınız demektir. Kolay olan bir şeyden bahsetmiyorum, bu, sonu olan ve bir başkası ile çıkılabilen bir yol değildir. Kendi başınıza, kendiniz olma yolculuğudur ve bunu sizden başkası bilemez. Bizler sadece büyük bir karanlığa mum yakabiliriz. Bu kitap verdiği bilgi ve çalışmalarla umarım size bu ışığı sağ-

layabilir.

Solar pleksus çakrası ve psişik güç

Solar pleksus çakramız doğuma kadar, kordon bağı ile anneye bağlıdır. Annenin solar pleksus çakrası da evrene bir kordon ile bağlıdır. Doğum sonrası fiziki kordon kesilse bile, anne ve evren ile bağımız kesilmez, sürekli olarak enerji alış verişi devam eder. Bu özelliği sayesinde, evrenden ve organizmalardan sürekli enerji alır ve onlara enerji verir. Bu bağ sayesinde her türlü enerji akışı sağlanabilir. Astral seyahat yapmamızda bu çakramızın büyük bir rolü vardır.

Her türlü istek ve dileklerimiz, şifa gibi çalışmalarımız için bu çakramızı dengede tutmamız ve enerjisini dengeli bir şekilde aktifleştirmemiz gerekir.

Kadim kültürler, bilge ruhları temsil etmek için yaptıkları resim ve heykellerde bu ruhların ellerini, göbek deliği ya da göbek deliğinin üç parmak aşağısında kavuşturmuş olarak, birçok dişi bilge bebeği kucaklamış olarak betimlenir. Bu betimleme, solar pleksusu ve kordonu anlatma biçimlerinden biridir. Kadim uygarlıkların bilge kişileri (rahip, şaman, hekim, ruhban, büyücü gibi farklı isimler verilmiştir) göbek bölgelerinden sarkan ip, kumaş, kemer gibi kordonu temsil eden aksesuarlar kullanmışlardır. Solar pleksustan çıkan kordonun enerjisinin uzantısını temsil etmek için ritüel sırasında dans ederken veya dönerken bu uzun aksesuarın dönmesini sağlamışlardır.

Hamile kadınlar bereketi temsil etmek için kullanılırdı. Solar pleksus çakramız da aynı şekilde bereket enerjisi üretir. İkinci beyin olan mide duygusal ve sosyal ilişkilerin bilgisini depolar, büyük bir hafızaya sahiptir. Bu nedenle, geçmiş yaşam bağlantıları, hatıralar ve yaratılmış olan her şeyle bağı sayesinde onların da bilgisini taşır. Öğrenmek için başvurulması gereken çakramızdır. Bir bitkinin şifasını öğrenmek için bu çakramızı kullanabiliriz. Özetlersek, astral seyahat, bilgi

edinme, duygusal sorunların çözümü ve bereket için bu çakramızın psişik güçlerinden faydalanabiliriz.

Bazı kişiler farkından olmadan astral yolculuk yaparlar, bazıları ilk denemesinde başarılı olur, ona verilmiş yeteneğini üçüncü çakrasının da yardımı ile kolaylıkla yapabilir, eğer evren size bu konuda bir izin vermemişse, bu çakranızın psişik gücünün aktif olması bir şeyi değiştirmez ki zaten kilidin açılmasına evren izin vermeyeceği için, psişik gücün aktif olması gerçekleşmez.

Herkes her şeyi şuanki bilinç seviyesinde yaparsa, yin ve yang dengesi bozulur. Çünkü aydınlanmış insan sayısı çok az. Bazı kişiler hiç bilgiye sahip olmadıkları halde doğal olarak, insanların anılarını görebilir, hiç bilmediği halde neyin neye iyi gelebileceğini fark edebilir, buna basitçe sezgi diyebilir. Bu sezgiden farklı bir şeydir. Bu bilgiye ulaşma yeteneğidir ve üçüncü çakramızın verdiği psişik bir güçtür.

Eğer sizde bir yetenek aktifse bunu çocukluğunuzdan beri ismini koymasınız bile fark ederseniz. Bir şekilde enerjisi olduğu için anlarsınız. Bazıları korkar ve bu yeteneği kapatır. Bazılarının ailesi korkar ve çocuklarının da korkmasını ya da unutmasını sağlayarak bu yeteneğin kapanmasına yol açar (kapanan çakra değil, enerjidir). Bu nedenle içsel bir dönüşüm ya da bilinçli bir farkındalık yaşayacağı zamana kadar yeteneğinin farkına varamayabilir.

Solar pleksus çakrası bu farkındalık için çok önemlidir. Biriktirdiği bilgiler ve evrenle bağı nedeniyle farkındalık, içsel keşif için yine onun psişik enerjisine ihtiyacımız vardır.

Solar pleksus psişik güçlerin gelişmesi ile ilgili farklı farklı onlarca çalışma vardır. Burada iki örnek vereceğim; birincisi şifa üzerine bir çalışma olacak, ikincisi hatıralara erişme.

Solar pleksus çakrası ve ağaç şifası

Ağaçlar sağlıklı, uzun ve güçlü bir yaşamı sembolize eder-

ler. Her zaman pozitif güçleri anlatır. Ağaç hem gökyüzüne hem de yer altına doğru büyür. Toprak ana ile gök babayı birbirlerine bağlar. Sürekli olarak denge yaratır. Bu nedenle dengenin de en temel sembolleri içerisinde yer alır.

Tohumlar da aynı şekilde bu özelikleri içinde barındır. Her bir tohum içerisinde bir ağacın enerjisini taşır. Bu nedenle tohum terapi çok değerlidir. Tohumları yemek ya da enerji noktalarına koymak yüksek oranda saf enerji almamıza ve negatif enerjimizi tohuma vermemize neden olur.

İnsan yaratımı ve anne ile kordon bağımızda ise kan çok önemlidir. Kan hem yaşamı hem de ölümü ifade eder. Kan ruhun saklandığı yer olarak kabul edilir, bu nedenle kadim kültürler tarafından kurban törenleri düzenlenmiştir. Kanda saklı olan ruh, kan sayesinde çıkar ve bu esnada negatif enerjileri çeker, mekanı ve kişileri temizler olarak düşünülmüştür.

Kadim uygarlıkların bu uygulaması zaman içerisinde değişim göstererek, insanların da kurban edilmesine neden olmuş ve hem insan hem de hayvanlar katledilmiştir.

Kan ayinlerinde ölüm gerçekleşmezdi çünkü; ölüm enerjisini bırakırdı, yenmeyecek hiçbir şey kadimler tarafından öldürülmezdi.

Ağaç ve kan metaforu bu uygulamamızda barındırdıkları aşkın enerjiler nedeniyle çok önemlidir. Pek çok kültürde yeni doğan ile birlikte bir fidan dikilirdi. Yeni doğan ve yeni fidan kardeş kabul edilirdi. Bir sorun oluştuğunda ağacın sahibi bu sorun için onun adına dikilen fidandan yardım isterdi.

Yeryüzü ile gökyüzü arasındaki bağlantıyı sağladığı için dileklerin gerçekleştirilmesini sağlamada ağacın aracılık ettiğine inanılırdı. Ağaçlara bağlanılan dilek kumaşları inancı bu gelenekten gelmektedir.

Evrene bağlı olduğumuz solar pleksus çakrası ile evrene ait olan her şeye ve tabii ki ağaçlara da bağlıyız. Özellikle bizim için seçilmiş bir ağaç olması daha güzel olur.

Size doğru gelen bir ağaç seçin, mümkünse şehir içlerindeki ağaçları tercih etmeyin, onlar her gün temizleme yaptıkları için çok yorgundurlar. Kadimlere göre ağaç ne kadar tepede ve ne kadar yalnız olursa o kadar iyidir. Bu nedenle seçeceğiniz ağacı tepelerde etrafında fazla ağaç ya da yerleşim olmayan bir yerden seçmenizi öneririm.

Gün kararmadan, ağacın yanına gidin, ağaca çok fazla zarar vermeden kabuğunu hafif bir şekilde açın. Orta parmağınızın (mide kanalı) ucunu bir iğne yardımı ile delin, bıçak ile kendinizi yaralamanıza gerek yok, acı yüksek bir şuur hâline sebep olur, tırnağa beş milim kadar yakın yerden delerseniz hipofiz noktasındaki basıncı azaltmış olursunuz. Acı, mide kanalı, kan ve hipofiz bir etkileşim içerisine girer. Ağacın kabuğunu açtığınız yerden kanınızı gövdesine değdirin ve şifalanma talebinizi iletin. İnançlarınız nasıl ise o şekilde dua edin. Niyet enerjisi çok yüksektir, bu nedenle niyetlenmeniz yeterlidir. Niyetlenmeniz ya da duanız bittiğinde ağaca sırtınızı dayayarak uzanın ve kendinizi ana bırakın.

Sizden ağaca geçen, ağaçtan da gökyüzüne doğru salınan negatif enerjinin de farkına varın. Ağaca teşekkürlerinizi ve sevginizi iletttikten sonra çalışmayı bitirebilirsiniz. Bu çalışmayı düzenli bir şekilde yaptığınızda dengeli ve sağlıklı bir enerji alanına sahip olursunuz. Bu enerji alanı sizi korur.

Kalp çakrası ve psişik güç

Dördüncü çakramız, evrenden aldığı saf sevgi enerjisini biriktirir. Tamamen süptil enerjileri kendine çeker ve dışarı yine aynı şekilde süptil enerjileri çıkarır. Bu nedenle aslında çakranın kendisi psişik güç üretir diyebiliriz. Çünkü tüm psişik güçler süptil enerjilerden oluşur. Kalp çakramızın bu özelliği aynı zamanda kaba enerjilerden çok kolay etkilenen bir yapıya sahip olmasına da neden olur.

Saf sevgi, evrensel şifa, bilinçaltı derinliklerine kolay iniş, yaratım prosesi gibi pek çok konu ile ilgilenir. Kalp çakrası kal-

bin hemen üzerinde bulunur. Psişik güçleri barındıran bölümü ise kalbin hemen altında iki kaburga kemiğinin birleştiği yerde yer alır. Bu bölüme alt kalp çakrası denir. Temelde ikisi de aynı diskin üzerinde yer alır, birbirlerinden ayrı değildirler. Bir yapının içinde aynı anda bulunan birbirinin aynısı olan fakat bazı özellikleri nedeniyle birbirlerine benzemeyen çakralardır. Onları bir anne karnında bulunan tek yumurta ikizlerine benzetebiliriz. Bu nedenle bazı araştırmacılar bu iki çakrayı tamamen ayrı olarak değerlendirir. Bazı araştırmacılar üst kalp çakrasını kabul ederken bazıları alt kalp çakrasını kabul ederler.

Temelde zaten iki aynı yapıdan bahsediyoruz, pratik çalışmalar dışında zaten herhangi bir ayrım yapmaya gerek yoktur.

Kadimler gönül gözü olarak alt kalp çakrasını görürler. İki kaburganın ayrılmaya başladıkları o noktaya elinizle hafif bir şekilde bastırırsanız ceviz büyüklüğünde bir sertlik ile karşılaşırsınız. Eskiden daha büyük olan ve zamanla küçülen bir göz olduğu düşünülür. Bu nedenle kehanet çalışmaları için alt kalp çakralarını kullanmışlardır. Tılsım ve sembol içeren takılarını da tam bu noktaya gelecek uzunlukta kullanırlardı.

Kalp çakrası ile ilgili olarak kitabımızda birçok çalışma mevcut olduğu ve asıl konumuz psişik güç olduğu için alt kalp çakrası çalışması vereceğim. Pranik tüm çalışmalar içinde alt kalp çakrası çok önemli bir yere sahiptir.

Kalp çakrası ve gönül gözü çalışması

Gönül gözü, altıncı his, üçüncü göz birbirlerinden farklı enerjilere sahiptir. Altıncı hissimiz auralarımızla alakalıdır. Üçüncü gözü açık olmak diye bahsedilen ise, altıncı çakramızın psişik gücünün aktif olması demektir. Gönül gözü ise alt kalp çakramız ile ilgilidir. Duru görü ise boğaz çakramızda yer alan, eskiden bir göz gibi çalışan artık küçülmüş ve neredeyse kullanılamaz durumda olan hem fiziki hem de süptil yapıda bulunan bir özelliktedir.

Gönül gözü açık olarak kabul edilen kişiler, bazı şeyleri

hissetme ve algılama yeteneğine sahiptir. Genellikle şu an ve gelecekle ilgili olarak bilgileri alma eğilimindedir. Kişilerin iç niyetlerini anlama, zarar veya gelebilecek güzellikleri fark etme, hayır ya da şer gibi adlandırdığımız durumları ayırt etme gibi özellikleri vardır. Herhangi bir aracıya (bakla, kahve, kum, tarot vb.) ihtiyaç duymadan, kendiliğinden, zamansız ve herhangi bir kontrole dayalı olmadan işleyen bir sistemleri vardır.

Kalp çakrası ile bağlantılı olduğu için saf sevgi tarafından beslenir. Anneler, babalar, çocuklar ve hayvanlar gönül gözlerini çok rahat kullanırlar. Çocuklarının etrafındaki kişilerin zararlı olup olmadıklarını kolay bir şekilde algılarlar.

Aynı şekilde evcil hayvanlarımız bize zararlı olabilecek kişileri hissederler ve onlara iyi davranmazlar, yolda giderken bazen her zaman geçtiğimiz yoldan geçmemek için ellerinden geleni yaparlar. Birçok evcil hayvan sahibinin buna benzer onlarca deneyimi vardır.

Gönül gözleri doğuştan aktif olan kişiler de vardır. Zamanla bu yeteneğinin farkına varan kişilerde maalesef bu konuda çok fazla kavram kargaşası olduğu için, ne yaptığının ve nasıl yaptığının farkında değildir. Yeteneği arttırmak için arayış içine girer ve genellikle yanlış uygulamalar yaparak istediği başarıya erişemez ya da var olan yeteneği azaltır ya da kaybeder.

Gönül gözü, etrafımızda diğer varlıkları hissetmemizi sağlamaz. Bir yerde ya da kişide çok büyük travmalar yaşanmamışsa geçmiş bilgisini algılayamaz. Kayıp eşya ya da kişilerin yerlerini bulmamızı sağlamaz. Olmakta olan ve gelecekte olma ihtimali yüksek olan durumları, düşünceleri, niyetleri ve duyguları hissetmemizi sağlar.

Günlük hayatta bizim için çok kullanılışlı bir özelliktir. Sanki bir tür alarm gibidir. Örneğin sevdiğiniz birine zarar geldiği anda siz bu durumu hissedebilir ve gerekirse duruma müdahale edebilirsiniz, sizin için konuşulan ya da planlanan

olumlu ya da olumsuz durumları olduğu anda hissedebilirsiniz. Gitmemeniz gereken bir yere gitmeyebilir, doğru zamanda doğru yerde olabilirsiniz.

Direkt olarak alt kalp çakrasının olduğu yerde güçlü bir his olarak kendisini gösterir. Mide ve kalp arasında bir yerde olduğu için çoğu kişi hislerini karıştırabilir. Bu konuda özel bir eğitim almadıysa ya da kendinin farkında değilse bu hisleri, mideme kramp girdi, göğsüm sıkıştı gibi yorumlayabilir. O hisler geldiğinde, aslında o hissin ne olduğuna dair yoğunlaşırsak ve inançla gelecek bilgiyi yorumsuz dinlersek harika sonuçlara erişebiliriz.

Tüm konular içsel farkındalık ile sağlanır. İlk kitabımda da belirttiğim gibi, eril ve dişil enerjiler çalışma şekillerimiz için önemlidir. Maalesef kitaplarda eril teknikleri anlatabiliyoruz. Aslında tüm bu yetenekler içsel farkındalık ve dönüşümle dişil olarak üretilmeli ve dişil çalışmalar yapılmalıdır. Bu kitapların avantajı içsel farkındalığınıza varma yolculuğuna bir nebze de olsa ışık tutma çabasından başka bir şey değildir.

Tabii ki teorik olarak anlatılan ve sistematik olarak bahsedilen her teknik, yani eril öğrenme yönteminin de faydaları çoktur. Eril öğrenme sınırlamalar üzerine kurulduğu için yeterli bulunmaz. Çünkü her kişinin özelliği biriciktir ve yapabilecekleri sınırlı değildir. Bu nedenle dişil enerjiler ve dişil öğrenme daha önemlidir.

Bu yüzden tekniklerin dışına çıkarak aslında benim içimde neler oluyor sorusunu sorup, dıştan yorum almadan kendi farkındalık sürecinizi acele etmeden sabırla yaparsanız daha eşsiz bir duruma ulaşmış olursunuz.

Bu çalışmamızda gerekli olan tek şey aslında inançtır. Bizde var olan bu yeteneği olduğu gibi kabul ederek, kendimize inanmamız yeterlidir. Zorlamaya, acele etmeye, hayal kırıklığına ve daha fazla veya istediğiniz zaman olmadığı için bu yeteneği yok saymaya hiç ihtiyacımız yok.

Çalışmaya başlamadan önce rahatsız edilmeyeceğiniz bir

zamanı ve yeri seçin. Her çalışmada olduğu gibi uygun nefes tekniklerinden birini seçip uygulayın. Zihnen ve bedenen sakinleşin, gevşeyin ve rahatlayın.

Avuç içleriniz yukarı bakacak şekilde iki elinizi sanki çeşmeden su içer gibi birleştirin, parmaklarınız üstüste gelsin. Başparmaklarınız ise avuç içlerinizde birleşsin. Avucunuzda sakladığınız ve kaçmasını istemediğiniz, sıkı sıkı tutmamanız gereken yavru bir kuş varmış gibi düşünerek yapın. Elinizi alt kalp çakrasının olduğu yere yaklaştırın. Elleriniz bedeninize değmesin. Çalışma boyunca gözleriniz kapalı olsun. Çalışmaları ileride gözleriniz açık yapabilirsiniz.

İçsel bakışınızı, kalbinizin olduğu bölgeye yöneltin. Kalbinizin etrafında gezin. Onun nasıl göründüğünü hayal etmeyin. Sadece kalbinize gitmek istediğinizi niyet edin ve gerisini içsel görünüze bırakın. Hayal etmek, imajine etmek ya da içsel olarak görmek bambaşka konulardır.

Ben bir şey görmüyorum diye düşünmeyin. Çalışma sırasında ısrarla ben bir şey görmüyorum ya da hissetmiyorum diyorsanız çalışmaya hazır değilsinizdir. Bırakın ve başka bir zaman yeniden deneyin.

Kalbinizin etrafında gezin, içine girmeyin. İçine girme vakti geldiğinde bir kapı açılacaktır. Bu kapıyı hayal etmeyin sadece görün. Bazen kapı şeklinde değil bir girdap şeklinde de görünebilir. Herkesin kapısı başkadır. Kapı açıldıktan sonra içeri girin ve aydınlanma talep edin.

Kalbim aydınlanıyor, ışıklar yanıyor, ışıklar yansın, aydınlan gibi pek çok şekilde niyette bulunabilirsiniz. Ve kalbinizi incelemeye başlayın; neye benziyor? İçeride neler var? Dikkat ederseniz sizin için ayrılmış bir oturma yeri olduğunu göreceksiniz. Bir koltuk, bir taht olabilir bu. Bazı yerlerde kırmızılar, maviler ve karanlıklar görebilirsiniz. Renklere dokunmayın, karanlıklar ve gölgeler varsa onlara yoğunlaşın, olma sebeplerine bakın, içsel farkındalığa vardıktan sonra ışığınızla temizleyin.

Oturduğunuz yerden incelemeye devam edin. Bir yerde başka bir kapı, pencere, ayna, su gibi bir şeyler olabilir. Kapılar, pencereler varsa açın bakın. Yansıyan yüzeyler bir kapının ardında değil açıkta ise, yansıyan yüzeylere (ayna, su, ekran vb.) odaklanın. İlk önce sadece bakın, niyetlenmeyin, düşünmeyin, hayal etmeyin, yönlendirmeyin. Sadece bakın, seyredin. Gördüklerinizi yorumlamayın, sahneleri, duyduklarınızı, sembol ya da işaretleri olduğu gibi aklınızda tutun. Çalışma bittikten sonra bunları not edin, eğer o an anlamadıysanız zaman içinde anlayacaksınızdır. Çalışmayı bitirin, niyet çalışmasını başka bir zaman yapın. Eğer hemen yapmak isterseniz devam edin ve bu defa niyetlenin. Sorularınızı sorun, şu anda ya da gelecekte olma olasılığı olanların neler olduğunu sorun. İş, aşk, sağlık, sizin için önemli olan ve merak ettiğiniz soruları sorun. Başkalarının hayatlarında merak ettikleriniz varsa onlara da bakın.

Çalışmayı bitirmek istediğinizde kalbinize girdiğiniz kapıdan dışarı çıkın. Kalbin etrafında yeniden dolaştıktan sonra, içsel görünüzden ayrılın ve gözlerinizi açın. Kendinize, evrene teşekkür edin.

Boğaz çakrası ve psişik güç

İletişim çakramız yaratıcılık enerjisi taşır. Var oluşa dayalı mucizeleri içerisinde saklar. Yaşam enerjisi ida ve pingaladan girdikten sonra hemen boğaz çakrasından geçer, burun delikleri de üst boğaz çakrasıdır. Bu nedenle psişik güç çalışmalarında nefes büyük bir önem taşır. Birçok araştırmacı ve uygulamacı nefesi zaten doğal olarak aldıkları için önemsemeden direkt pratik çalışmalara geçerler. Bu nedenle istedikleri sonuca bir türlü erişemezler ve yöntemi ya da inançlarını sorgulamaya başlarlar. Doğal olarak aldığımız nefes ile kontrollü nefes arasında çok ciddi farklar vardır.

Yine birçok kişi, nefes işte, alıyorsun veriyorsun ne olabilir diye düşünebiliyor. Birçok kişi nefes egzersiz sistemlerine

başlıyorlar ve kendilerini zorladıkları ve alışkın olmadıkları için kolayca sıkılıp bırakıyorlar. Yine pek çok kişi nefes egzersiz sistemine başlıyorlar, birkaç dakika sonra beyin rahatlamaya başladığı için, yaratıcı düşünce oluşmaya başlıyor, yaratıcı düşünceyi kontrol etmeyi de bilmedikleri için hayal kurmaya başlıyorlar ve nefes kontrollerini kaybedip normal nefese geçiyorlar. Kendilerini iyi hissettikleri için sorun olduğunu fark etmeyip, doğru bir egzersiz yaptıklarını var sayıyorlar. Farkında olmadan nefes kontrollerini yarıda bıraktıkları için de istedikleri sonuçlara erişemediklerinde her şeyi doğru yaptıkları halde neden istedikleri sonuca erişmediklerini sorguluyor ve zaman içinde onlar da nefes egzersizlerini bırakıyorlar.

Nefes kontrol sisteminin yaşamak için doğal olarak aldığımız nefesten en büyük farkı, nefesin farkında olunmasıdır. Doğal olarak aldığımız nefesi düşünmeyiz, yönlendirmeyiz ve çoğu zaman hissetmeyiz bile. Nefesimiz tıkanıncaya kadar ya da biri nefes al deyinceye kadar belki her saniye yaptığımız mucizenin farkında bile değilizdir.

Nefesle ilgili aldığımız belki de tek eğitim, yüzme veya başka bir spor ile ilgilendiğimiz zamanlarda olur. Nefesi tut ya da tutma kadar bilgimiz vardır. Son zamanlarda burundan alınan nefesin sağlıklı olduğu yönünde bazı yazılar ve konuşmaları duymuşuzdur o kadar. Bu konularla ilgilenenlerden bahsetmiyorum elbette ki.

Boğaz çakramız ile tüm çalışmalarda çıkış noktamız nefestir. Psişik tüm çalışmalar, şifa çalışmaları yine nefes ile başlar. Sonuç olarak yaşamın kendisi nefes ile başlamaktadır.

Boğaz çakrası sadece nefesin alınışı ile ilgili değil nefesin verilişi ile de ilgilidir. Aldığımız yaşam enerjisinin, enerji kanallarında ve çakralarda döndürdükten sonra yine boğaz çakramızdan dışarı çıkmasını sağlıyoruz. İçimizde dolaşan yaşam nefesi çıkarken beraberinde birçok şeyi ya bırakıyor ya da kendisi ile birlikte götürüyor. Eğer aldığımız nefes sırasında içimizde büyük bir öfke varsa bu nefes ile birlikte dönüş-

meye başlar, dışarı çıkmasına izin vermezsek içeride kalır ve tıkanık bir yaşam enerjisi yukarı çıkar. Bu tıkanık enerji hemen boğaz çakramızda tıkanıklıkların oluşmasına neden olur. Boğaz çakramızı ilgilendiren kaba ya da ince tüm enerjiler etkilenir. Tiroit bezimiz, bademciğimiz, ses tellerimiz, nefesimiz, boynumuz, yaratıcı enerjimiz, kendimizi ifade edişimiz ve varlığımız bu olumsuz enerjiden etkilenerek zarar görür. Bu durum her duygu ve düşüncede tekrarlanırsa ciddi bir bozulma gerçekleşir, kronik hastalıklara ve depresyona neden olur.

Nefes her saniye yapılan dua gibidir. Kadimler nefes ile kabul et yasasını bir olarak görürlerdi. Bugün çok kötü bir gün diye düşündüğünüz ve içi duygu dolu bir uffff diye nefes verdiğinizde bunu kabul ediyorum ya da bunu kabul et demiş de oluyorsunuz. Anadolu'da "nefesi kuvvetli hoca" inancı buradan gelmektedir. Keramet hocada değil nefeste, aynı nefesi siz de alıyorsunuz ve veriyorsunuz, mesele nefesi verirken içinizde neleri bıraktığınız ve neleri çıkardığınız ile ilgili.

Pek çok çekim yasası, duaların, niyetin, olumlamanın gücü ile ilgili yazılarda ya da konuşmalarda bu konudan bahsedildiğini görmezsiniz. Farkındalık yolculuğunda her eksik bilgi başarısızlığa yol açar. İçsel dönüşüm için önce gerçek doğru ve tam bilgiye ihtiyacımız var.

Boğaz çakramızın en önemli psişik gücü yaratıcılıktır. Edebiyatçılar, sanatçılar, hitabeti kuvvetli kişiler, ruhsal danışmanlar, mastırlar beşinci çakralarının süptil enerjisinden yararlanırlar. Pek çok kişi için psişik güç denilince, eşyaları hareket ettirmek, duvardan geçmek, ateşi kontrol etmek gibi fikirler geçebilir. Daha önce de belirttiğim gibi sadece özel bir sevgi de psişik güçtür.

Yaratıcılık psişik güçlerin belki de en önemlisidir. Yaratıcılıktan uzak her fikir, her duygu ve bunların dışa vurumu, estetikten ve üretkenlikten uzaktır.

Maalesef çocukluğumuzda en çok zarar gören çakramız da boğaz çakrasıdır. Anne, baba ve öğretmenlerin yanlış

tutumları bu çakramızda büyük sorunların oluşmasına neden olur. Daha sonra da benim çocuğum neden böyle diye hayıflanmaya başlarlar.

"Sen küçüksün sus, büyükler konuşurken çocuklar öyle her lafa karışmaz! Öyle mi çizilir bu, sen hiç pembe bulut gördün mü? Evladım onunla oynama bozacaksın! Kızım şarkı söylemeyi kes zaten kafam şişti!"

Yanlış yapma korkusu ile yetiştiriliyoruz. Yanlış yapmadan doğruyu yapamayız çünkü, zaten daha doğru ve yanlışı bilmiyoruz. Temel doğru ve yanlışları öğrenmeden, ayıpları, günahları utançları ve yasakları öğreniyoruz. Sonra da bu çocuk niye böyle oldu diyoruz.

En önemli enerjileri yöneten boğaz çakramız yanlış yetiştirilme nedeniyle ciddi zarar görüyor ve sürekli olumsuz enerji üretmeye devam ediyor. Yediklerimiz ve içtiklerimizde sürekli olarak bir yanlışlık yapılıyor. Beslenmeyeceğimizi veya doymayacağımızı düşündükleri için zararlı tüm gıdalarla ve fazla yemekle büyütüyorlar bizi. Yeme sırasında da yanlış kodlamaya devam ediyorlar. O tabak bitecek, yemezsen hasta olursun, büyüyemezsin vb. gerçekle de alakası olmayan bilgiler aşılanıyor. Doğal olarak tüm bu yanlış yönlendirme ve yetiştirme çakraların bozulmasına ve çakranın zaten hemen etkilenen ve zor ortaya çıkan psişik gücünün bastırılmasına, unutulmasına ve ciddi zarar görmesine yol açıyor.

Yöntemi vermeden önce yaptığım bu açıklamanın sebebi, bilinçaltımızdaki bu kodlarımızı temizlemediğimiz sürece istediğimiz sonuçlara erişmede sıkıntılar yaşarız. Psişik güçlerimiz gelişmeyebilir ya da yanlış gelişebilir. Bu nedenle farkındalık çalışmalarını yapmadan psişik güç çalışmalarına lütfen geçmeyin.

Boğaz çakrası ve yaratıcı proses

Boğaz çakramız ifade etme ile ilgilidir. Kelimeler çok önemlidir. Öncelikle nasıl ifade edeceğiniz değil, içinizde

kalanları ifade etmekle başlamanız gerekiyor. Sevgileriniz, nefretleriniz öfkeleriniz, arzularınız, tutkularınız dışarı çıkmalı. Gizlediğiniz, sakladığınız ve söylemekten korktuğunuz her şey negatif enerji olarak birikir.

İkinci önemli olan ise, söylediklerinizin ne kadar duygu barındırdığıdır. İnanmadan, söyleyeceğiniz her şey yetersiz enerjiye sebep olur. İsteklerinizi tutkulu bir şekilde ifade etmezseniz istekleriniz size gelmez. Öfkeyle söylediğiniz her şey size sorundan başka bir şey getirmez. Ne söyleyeceğinizden önce nasıl söylediğinize dikkat edeceksiniz.

Üçüncü önemli nokta; bunu sadece sesiniz ile değil tavrınızla da yapmanız gerektiğidir. Eğer ben mutluyum diyecekseniz, gülümsemeniz gerekiyor. Cıvıltı bir sesle kocaman bir ben mutluyum derken gülümsemezseniz size kimse inanmaz.

Her zamanki gibi rahatsız edilmeyeceğimiz bir ortamı tercih ediyoruz. Bu çalışmada tamamen karanlık bir ortam olması gerekiyor. Eğer bulunduğunuz yeri tamamen karanlık yapamazsanız, gözlerinizi siyah ve kalın bir şeyle kapatabilirsiniz. Sıkı sıkı bağlamadan ve gözlerinizde baskı oluşturmadan bunu yapın.

Bu çalışma yatarak yapılmaz. Mutlaka oturmalı ya da ayakta durmalısınız. Oturduğunuz sırada bedeninizi kamburlaştırmayın, omuriliği eğecek pozisyonları seçmeyin. Mümkün olduğunca dik durmaya çalışın.

Burundan derin derin nefes alın ve ağzınızdan verin. Nefes kontrol sistemlerinden istediğiniz bir yöntemi de uygulayabilirsiniz. Birkaç dakika sadece rahatlayın. Yapacağınız çalışmada zihninizi ve duygularınızı serbest bırakın. Eğer yoğun düşünceler ya da olumsuz yoğun duygular içindeyseniz, rahatlama sırasında bunları halledin, yeterli gelmezse başka bir zaman çalışma yapın. Yapmak için kendinizi kesinlikle zorlamayın.

Çalışma sırasında oluşturmak istediğiniz ne ise onu imgelediğiniz zamanlarda nefesinizi tutmanız gerekiyor. Bu neden-

le rahatlama sırasında nefesinizi genişletmeye çalışın. Diyafram ya da orta akciğer nefes egzersizleri ile bunu yapabilirsiniz.

Şimdi boğaz çakranıza odaklanmaya başlayın. Aşk çukuru olarak bilinen kemiklerinin ortasında bulunan çukura odaklanın. Tam orada mavi ışıktan yapılmış bir topun hareketini fark edin. Işıklar saçan ve dönen ceviz büyüklüğünde bir enerji topu bu. Sadece seyredin, nasıl dönüyor, mavi dışında başka renkler oluşuyor mu gözlemleyin, mavi, beyaz, altın ve gümüş rengi dışında başka renkler görürseniz temizlenmesini talep edin.

Mavi ışığın yayılmaya başladığını fark edin. Sanki projeksiyon cihazından çıkan bir ışık gibi önünüzde ileriye doğru aydınlatmaya başlasın, oluşturmak istediğiniz anı orada seyretmeye başlayın.

Hasta olan bir yakınınızın iyileşmesi anı olabilir, büyük bir tutkuyla birbirlerine sarılan iki aşık olabilir, evlenme ya da özgür bir seyahat anı da olabilir. Siz ne istiyorsanız o anı görmeye başlayın. İzin verin şekillensin, hoşunuza gitmeyen bir şey varsa değiştirin, değişmiyorsa zorlamayın. Akışına bırakın. Belki de olması gereken sizin istediğinizden daha güzeldir. Her istediğimiz olmak zorunda değildir.

Bu imaj sırasında nefesinizi tutun, bittiğini düşündüğünüz de ağzınızdan "ohh" der gibi derin bir nefes verin. İmajlarınız çok uzun olmasın. Kısa ve net olsun. Aynı ana eklemek istediğiniz başka bir şey varsa yeniden nefes alın, nefesinizi tutun, eklemek istediklerinizi ekleyin ve yine "ohh" der gibi ağzınızdan derin bir nefes verin.

Örneğin önemli bir mülakatınız var. Bu işi almak istiyorsunuz. Mülakat anını görün ve size gülen, elinizi sıkan ve işi aldınız diyen bir kişinin olduğu bir sahne canlandırın. Eğer bu canlandırmada maaş, prim, tatil zamanları, pozisyon gibi ekler varsa nefes verdikten sonra onlar için bir kez daha imaj çalışması yapın. Nefesinizi tutmak için çabalarken sıkıntıya düşe-

bilirsiniz. Oluşturma bitmeden nefes verebilirsiniz. Nefesinize yetişmek için acele bir imaj oluşturabilirsiniz. Bu nedenle ayrı konu için gerekirse birden fazla an oluşturma çalışması yapın.

Bittiğine inandığınızda *"bendeki enerjisini kesiyorum ve en doğru zamanda gerçekleşmesi için evrene bırakıyorum"* deyin. Gözlerinizi hemen açmayın. Normal nefesinize geçmeden burundan derin nefes alıp ağzınızdan yavaş yavaş verin. Normal nefesinize geçtikten sonra gözlerinizi açabilirsiniz.

İsterseniz ayrı an oluşturma çalışmasını başka günler yeniden yapabilir, genişletebilirsiniz. En doğrusu bir kere yapıp gerisini evrene bırakmaktır.

Çalışma sırasında ya da sonrasında 'şimdi' zaman dilimini kullanarak oluşturduğunuz anı sözlü olarak ifade edebilirsiniz. *"Mülakatta gülümseyerek ve memnun olarak elimi sıkıyorlar. İşi aldığımı söylüyorlar."* gibi olumlamanızı da yapabilirsiniz. Tavsiyem çalışma sırasında sözlü ifade kullanmamanızdır. Çalışmadan önce ilk başta size nasıl ifade etmeniz gerektiğini anlattığım şekilde sesli çalışma yapmanızdır.

Üçüncü göz çakrası ve psişik güç

Psişik güç denilince akla hemen üçüncü gözün açık olması gelir. Genel olarak pek çok insan çakraları bilmez, bununla birlikte yine pek çok insan üçüncü gözü bilir, bunun bir çakra olup olmadığını tabii ki bilmeyebilir. Hiçbir çakra için açık ya da kapalı ifadesini kullanmıyoruz, yine bu çakranın psişik gücünün açığa çıkması durumuna aktifleşme diyoruz. Yani benim üçüncü gözüm açık mı ya da kapalı mı sorusu yanlış bir sorudur.

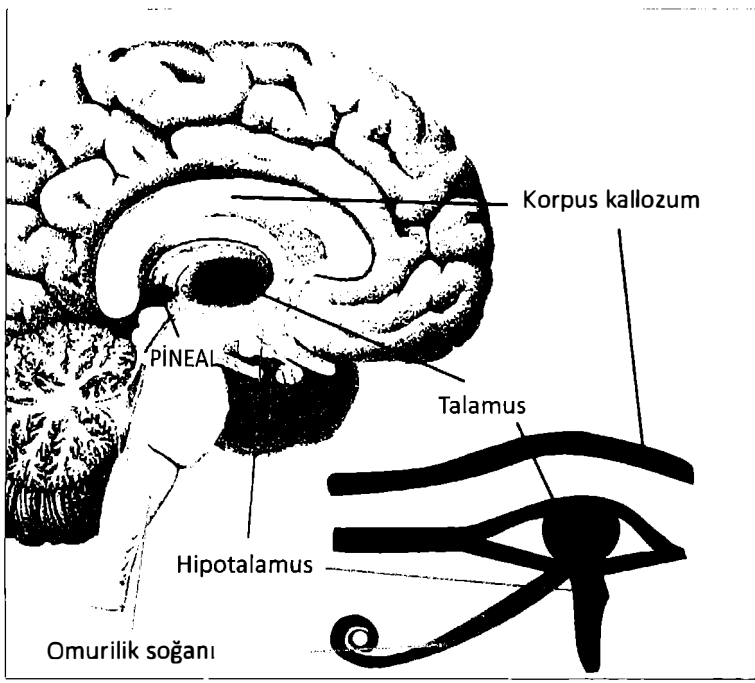
Ezoterik gelenekte her şeyi gören göz sembolü çok önemli bir yer tutar. Her şeyi görme ve bilgelik ifade eden bu sembol Horus'un gözüdür.

Her şeyi gören göz alnın ortasına yerleşmiş değildir. Üçüncü göz çakrası epifiz bezimizle ilgilidir. Geçmiş, gelecek

ve şu an bilgisine, bunlara ek olarak alternatif zaman kontrolüne epifiz bezimiz sahiptir. Epifiz bezinden çıkan enerji alnımızdan çıktığı için bu ismi almıştır. Üçüncü göz çakrasının yerleştiği yer beynimizin ortasındaki epifiz bezinin olduğu yerdir, alnımız değildir.

Her şeyi gören göz, ya da horusun gözü aşağıdaki şekilde göreceğiniz gibi, beyimizi ikiye böldüğümüzde, hipofiz, epifiz ve amigdalanın olduğu yerleri de işaret etmektedir.

Üçüncü göz çakramız sadece geleceği görmek ile ilgili değildir. Enerjileri görmektedir aslında yaptığı şey. Aura, çakra, diğer bedensiz varlıklar, bir kişinin duygu ve düşüncelerinin enerjisi (beyin okumak ile karıştırılan durum) bir yerdeki ölüm, doğum, gibi yüksek enerjiye sahip olaylar, yine bir yerdeki büyü, negatif enerji ya da pozitif enerjileri görmek,



Şekil 12: Horusun Gözü ve beyin

yapabildikleri arasındadır. Üçüncü göz çakrası tamamen süptil enerjiye sahiptir. Üçüncü göz çakrası fazla dengesiz olan kişiler, dünya hayatında çok fazla empati kurup kendilerine zarar verirler ya da empatiden yoksun olurlar.

Epifiz beyindeki yüksek psişik güç, çıkmayı bekler, özellikle yaratılışınızda bu yeteneklerle doğmuşsanız ve onları ortaya çıkarmamışsanız, ruhsal olarak sizi zorlar ve bağımlılıklar ve saplantılar geliştirmenize neden olur. Tüm bağımlılıklar ve saplantılar, üçüncü gözdeki psişik enerjinin açığa çıkmaması durumundan tabii ki kaynaklanmaz, bu şekilde genelleme yapmak yanlış olacaktır.

Çok ince enerjilerden oluştuğu için etkilenmesi çok kolaydır. Kendine güvensizlik enerjisi ise maalesef bu çakranın baş düşmanıdır. Bir bakıştan bile çok hızlı bir şekilde etkilenir ve bedenin yorgun düşmesine neden olur. Nazar enerjisi ayaklardan yukarı doğru bakıldığında oluşan bir enerji türüdür. Eskiler dost başa düşman ayağa bakar sözünü boşuna söylememişlerdir. Üçüncü göz ile nazar arasında bir bağlantı yoktur. Eğer bir kişi olumsuz olarak başınıza doğru bakarsa enerjiniz çekilir. Bu nazar değildir.

Bu yeteneklerin bağlantılı olduğu bir diğer yetenek de dahiliktir. Pek çok dahi, bilgileri nasıl bildiğini ya da keşfettiğini bilmez. Pek çok ünlü dahi, buluşlarını nasıl buldukları sorusuna rüyalarında gördüklerini bile söylemişlerdir. Dahilerin tümünün üçüncü göz çakraları aktiftir.

Bize bakmadan ya da direkt olarak söylemeden sadece olumlu ya da olumsuz olarak düşünseler dahi bu çakramız hemen etkilenir. Yine düşünceli ve sıkıntılı olduğumuzda farkında olmadan elimizi alnımıza götürürüz, ya kapatırız ya kaşırız. Farkında olmadan üçüncü gözden yardım isteriz fakat elimizle onu kapatmak doğru olmayan bir yoldur. Sıkıntılı ve düşünceli olduğumuzda başımızı yukarı kaldırıp düşünmek daha doğru olacaktır. Çünkü ilham gök enerjisidir.

Üçüncü göz, hipofiz, epifiz ve amigdala birbirlerine çok

bağlıdır. Bilmeniz gereken psişik yeteneklerimizle de direkt bağlantılı olmalarıdır. Hipnoz yeteneği de bu çakramız ile ilgilidir. Mentalistler, üçüncü gözü bloke ederek hızlı bir hipnoz sağlarlar.

Üçüncü göz çakrası ve alternatif zaman oluşturma çalışması

Alternatif zaman oluşturma, bulunduğunuz zaman diliminden geçmişe ya da geleceğe gitmek demektir. Aynı zamanda bulunduğunuz zaman diliminde hareket eden diğer yer ve kişileri görebilmek için kullanılır.

Her zaman yaptığımız gibi, rahatsız edilmeyeceğiniz bir zamanı ve mekanı tercih edin. Bu çalışma için karanlığa ihtiyacımız var. Oda mümkün olduğu kadar karanlık olsun ya da göz bandı takın. Çalışma sırasında meditasyon müzikleri dinleyebilirsiniz. Hangi dil olduğu önemli değil, çalışma sırasında dinlenen müziklerde söz olmamalıdır.

Ağır metal dinleyip bu tür çalışma yapan bir arkadaşım vardı. Metal müziğin kendisini kolay transa soktuğunu söylemişti. Metal müzik kesinlikle alfa frekansı için uygun değildir. Bununla birlikte onda işe yarıyordu. Eğer bu şekilde bazı müzik türleri sizin de kolaylıkla derin rahatlamaya geçmeniz konusunda yardımcı oluyorsa kullanabilirsiniz.

Bu çalışma için ağızdan nefes alışverişi yapacağız. Bedeninize yoğun oksijen gireceği için, baygınlık geçirme ihtimaliniz var. Bu nedenle düşmeyeceğiniz bir yerde oturmalısınız ve eğer düşerseniz zarar görmeyecek şekilde bulunduğunuz yeri düzenlemelisiniz. Bir tanıdığınız çalışma sırasında sizi rahatsız etmeden bekleyebilir. Acil bir durum olduğunda yardımcı olur. Tabii ki bayılma olursa, sadece yapacağı rahat nefes alıp vermenizi sağlayacak şekilde durmanızı sağlamak olacaktır. Onun dışında bağırarak ya da size vurarak ayıltmaya çalışmamalıdır. Çünkü tam bir şuur kaybı olmadığı için bir zararı yoktur, fakat size yardımcı olacağım derken asıl zararı veren destek için yanınızda bulunan kişi olabilir.

Buna benzer bir çalışma duş altında da yapılmaktadır. Hangi banyo türü olursa olsun, düşme ve kendinizi yaralama tehlikesi olduğu için duşta su ile yapılan bu çalışmayı tavsiye etmiyoruz. Duşta yapılan çalışma ise az miktarda nefesin bedene girmesi ile sağlanan trans hâlini oluşma çabası için yapılan bir çalışma türüdür. Böyle bir çalışmayı duyarsanız yapmayın.

Ağızdan hızlı hızlı nefes alıp vermeniz gerekiyor. Tabiri caiz ise bir köpek gibi nefes almalısınız. Burundan nefes almak ya da vermek yasak. Bazı kişiler bu nefesi eğilerek ya da otururak yaparlar ve birkaç dakika bu şekilde nefes alıp verdikten sonra, bir şekilde doğrulur ya da ayağa kalkarlar ki daha rahat trans hâli yaşanabilsin. Bu yöntem de çok tehlikeli ve gereksizdir.

İki buçuk dakika ağızdan hızlı hızlı nefes alıp vermek yeterlidir. Baş dönmesi, ağız kuruluğu, sersemlik olabilir. Üç dakikadan fazla yapmayın. Üç dakikadan fazla yapılan çalışmalar bu konuda uzman olanların gözetiminde yapılan çalışmalarda kullanılır. Yönlendirmeli ve kontrollü bir şekilde yaptığımız için bir sorun oluşmaz, bununla birlikte tek başınıza üç dakikadan fazla yaparsanız bilinç kaybı oluşabilir. Bilinç kaybının oluşması zaten bir işe yaramadığı için yapmaya da gerek yoktur.

Hızlı hızlı nefesi aldıktan sonra yavaş yaparak devam edin. Hemen burundan normal nefes alıp vermeye geçmeyin. Çalışma sırasında nefesiniz normale dönecektir, bunun için sizin bir şey yapmanıza gerek yok.

Yavaş yavaş ağızdan nefes alıp vermeye devam ederken beyninizin ortasına yoğunlaşın. Mavi-gümüş-beyaz karşımı ışığın farkına varın. Bu ışığın sanki lazer ışığı gibi hem önden hem arkadan sonsuzluğa doğru uzandığını görün.

Zaman sınırı yok, hem öne doğru geleceğe, hem de geri doğru geçmişe hareket ediyor. Yine aynı ışığın bu defa merkezden sağa ve sola olmak üzere iki yöne sonsuza doğru gittiğini

görün. Şimdiki zaman diliminde her yere giden bir ışık. Beyninizin tam ortasındaki küre şeklindeki ışık ve artı şeklinde öne, arkaya, sağa ve sola doğru ışık oluşmuş olacak. Şimdi nereye, hangi zamana hangi kişiye gitmek istiyorsanız ona göre niyetlenin.

Geçmişe doğru gidiyorsanız acele etmeden yavaş yavaş gidin. Örneğin yeme sorununuz var ve bunun nedenini aydınlatmak istiyorsunuz. Yeme sorunumun başlamasına neden olan ilk zamana gitmek istiyorum diye niyet edebilirsiniz. Önce bir yıl geriye, sonra iki yıl, sonra üç yıl diye yavaş yavaş sayarak geriye doğru gitmeye başlayın. İster olayı yaşayın ister ekrandan izler gibi izleyin. Olayları görün ve düzenleme talebinde bulunun, bakış açınızı değiştirin. Doğru niyet, kabul etmek ve kendinizi ya da yaşananlara neden olan diğer bir kişi varsa onu affetmek çözümü getirecektir. Normalde kolay olmayabilir, bununla birlikte bu çalışma sırasında beyninizin frekansı her şeyin kolayca olmasını sağlayacaktır. Size sadece yeni sizi kabul etmek kalıyor.

Geleceği görmek ne kadar doğru, gerek var mı, tartışılabilecek bir konudur. Bununla birlikte tabii ki hepimiz merak ediyoruz. Bilmeniz gereken şey evrenin sizin için olasılıklar belirlemiş olduğudur. Bu nedenle gördüğünüz gelecekle yaşayacağınız gelecek her zaman aynı olmayabilir. Seçimleriniz sizin için belirlenmiş olasılıkların gerçekleşmesini ya da gerçekleşmemesini sağlayabilir. Bu nedenle gelecek çalışmaları yaparken, ne yapmanız gerektiği sorusunu sormayı unutmayın.

Şimdi zaman diliminde bir yere ya da bir kişiye gitmek için çalışma yapacaksanız, sizin bilinçaltı verilerinizden beslenecği için gördüğünüz görüntüler birebir aynı olmayabilir. Örneğin annenizin yanına gitmek istiyorsunuz, gördüğünüz görüntüde üzerinde kırmızı bir elbise var. Çalışma bitiminde soruyorsunuz kırmızı giymiş miydin bugün diye. Aldığınız yanıt hayır yeşil giydim olabilir.

Annenize karşı duyduğunuz duygu, ya da onunla ilgili

bilinçaltınızda başka bir veri varsa öncelikle bilinçaltınız o verileri kullanacaktır. Bilinçaltı ile çalıştıkça bu tür durumların yaşanması azalabilir. İnsanlar en çok geleceği merak ederler ya da kendilerini test etmek veya sevgililerini kontrol etmek için şimdiki zamana, önemli olan geçmişe giderek, bilinçaltındaki olumsuz kodları temizlemek anlamlı olacaktır. Gerçek şifa için bu kodların temizlenmesi çok önemlidir, bu nedenle belki de kitapta yapılması kesinlikle gereken çalışma bu çalışmadır.

Gelecek hâlâ yaşanmadı, onu seçimlerinizle değiştirebilirsiniz. Ya da istediğiniz gelecek belki de sizin için o kadar iyi olmayabilir. Şimdiki zaman içinde çalışma yapmak yerine kişilere sorabilir, gitmek istediğiniz yerler varsa amaç edinip bir şekilde gitmeye çalışabilirsiniz. Gidemezseniz bile bir amacınızın olması, yaşam için bir umudunuz olması anlamına gelir ve umut bizi yaşatır. Geçmiş geçmişte kaldı elbette ki bununla birlikte geçmiş, anı ve geleceği şekillendirir. Geri dönüp düzeltme şansımız var. Bu çalışmayı bir zaman yolculuğu gibi düşünün. Olayları değiştiremezseniz fakat olaylara bakış açınızı değiştirip, farkında olmadığınız ya bilmediğiniz zamanları hatırlayıp, şifa bulabilirsiniz.

Tepe çakrası ve psişik güç

Tepe çakramız için ise ayrı bir çalışma yer almaz. Bazı kaynaklarda ilahi güç, melek enerjisi gibi çalışmalar için kullanılabileceğine dair bilgiler var. Bu bilgiler maalesef doğru değildir. Melek enerjileri çakralarınızla ilgili değildir zaten. İlahi güç siz farkında olsanız da olmasanız da, inansanız da inanmasanız da sizin yüksek benliğinizin iyiliği adına çalışmaya devam edecektir.

Tepe çakramız zaten bedenimizde olmayan bir çakradır. Fiziki, maddi ve kaba olan bir şey onu etkileyemez. İlahi bir çakradır ve evren ile bağlantılıdır. Tepe çakramız tamamen süptil bir enerjiden oluşur. Yapacağımız her çalışma eril ve

kaba kalacaktır. Yarar yerine zarar verecektir. Diğer çakralarınız için yapacağınız her çalışma, tepe çakrasına katkı sağlar, tepe çakranız da aynı şekilde yapacağınız çalışmalara katkı sağlar. Tepe çakra için yapacağınız en iyi şey kendinize inanmaktır. Kim ne söylerse söylesin, yaşam size ne sunarsa sunsun yalnızca kendinize inanmaya devam edin. Güzel olduğunuza inanın, akıllı olduğunuza inanının, yapabileceğinize inanın. Yeryüzündeki tüm çiçeklerin sadece sizin için açtığına inanın. İçtiğiniz suyun size şifa getireceğine, güneşin size gülümsediğine inanın. İyi ve güzel olan her şeyin sizin için yaratıldığına inanın ki zaten öyle.

5. Bölüm

Çakra Sembolleri

Sembol; en temel anlamı şekil yoluyla bir kavramın bütünsel olarak betimlenmesidir; bir duygunun, düşüncenin, nesnenin, niteliğin, niceliğin, ruhsal ve düşünsel açıdan, tüm doğalarını kapsayacak şekilde ifade etme şeklidir. İlk bakışta bir anlam ifade etmese de derin bir anlatıma sahiptir. Bilimde, sanatta ya da günlük yaşamda bazı kavramları uzun uzadıya yazmamak ya da anlatmamak için kullanılan simgelerden bahsetmiyorum. Anlatmak istediğim sembol, manevi âleme şuuraltı düzeyde bağlı, kendi öz enerjine sahip ve bu enerjinin akmakta olduğu işaretler bütünüdür. Günümüzde pek çok kişi bu sembollerin anlam ve içeriğini unutmuştur. Kutsal merkezlerde bu semboller sıkça kullanılmıştır. Pek çoğu için bu semboller sadece sanattır. Ne kadar güzel yapmışlar diye baktıkları görsel öğelerden daha fazlası değildir.

Tılsım değeri bulunan bu sembolleri şifacılar, şamanlar, mimarlar, sanatçılar kullanmış ve kullanmaya devam etmektedirler. Dikkatli bakıldığında yaşadığımız her yerde, giysilerimizde, aldığımız ürünlerin etiketlerinde bu tılsım değerine sahip sembolleri görebiliriz. Pek çok kişi bunu bilinçli olarak

yapsa da, tüketim çağında kopyalayıcılığın artmasından kaynaklı olarak bilmeden kullan kişiyi sayısı da oldukça fazladır.

Büyüde kullanılan tılsımın enerji üretmesi ve etki edebilmesi için ritüeller gerekir. Yine şifacılar bazı sembolleri kullanabilmeleri için o sembollün kilidi açmak için enerji aktarması gerekir. Yani bazı sembollerin etki edebilmesi için öncesinden yapılması gerekenler vardır, yazmak ya da çizmek enerji üretmelerine sebep olmaz. Bazı sembolleri ise çizmek yeterlidir hemen çalışmaya başlar.

Sembollerin ne kadar kullanıldığı, sembolü oluşturan parçaların unutulmamış ya da kayıp olmaması, sembolün kendi öz enerjisi gibi hassas özellikleri çizilir çizilmez çalışıp çalışmama sebepleri arasındadır. Bu nedenle hangi amaç için olursa olsun kullanacağınız sembolleri dikkatlice incelemeli, detaylarını öğrenmelisiniz. Yine evinizde ya da işyerinizde kullandığınız nesnelerin üzerindeki sembolleri dikkatli inceleyerek zararlı olanları hayatınızdan çıkarmalısınız. Kullandığınız bir ürünün marka sembolü bile size zarar verebilir. Özellikle giysilerin etiketleri ense bölgesine ya da kalp bölgesine konumlandırılır. Enerji akışının kolay olduğu bu bölgelere neyin resmedildiği ya da neyin yazılı olduğu çok önemlidir.

Büyük markalar pek çok uzmanla çalışır. Bu uzmanlar arasında spritüel danışmanlar da vardır. Kullandıkları renkler, işaretler, semboller ve diğer reklam unsurları gelişi güzel seçilmemiştir ya da sadece görsel açıdan güzel oldukları için ya da daha fazla satış yapmak için psikolojiyi etkileyen unsurlardan oluşmazlar. Aynı zamanda manevi âlemimizi etkilemesi de istenmektedir. Siz sadece hayatınızdaki sembol, işaret ve yazılara dikkat edin, merak edin araştırın. Uygun bulmadıklarınızı hayatınızdan çıkarın. Sarkaç, kol testi ya da dawson çubuğu kullanımı bölümünden sembollerin etkilerini nasıl ölçebileceğinizi öğrenebilirsiniz.

Sembollerin gücünü arttırmak için, başka semboller, elementler, elemental varlıklar, bitkiler gibi başka enerjiler de kul-

lanılabilir. Semboller ve sembollerle yapılan her bir çalışma başka bir kitap konusu olur. Çakra sembolleri herhangi başka bir enerjiye ihtiyaç duymaz, değişik ve farklı ritüeller yapmaya gerek yoktur. Sembollerin mantrasının okunma sayısı ya da günü ve saati yoktur. Çizmek, işlemek ya da imgelemek yeterlidir.

İnsanın fiziki ve enerji bedeni ile birbiriyle uyumlu olarak çalışırlar. Her insanın öz enerji yapısı farklı olduğu için her sembol aynı etkiyi yapmayabilir. Sembollerin öz enerjisi ile insanın öz enerjisi aynı seviyede titremediği için bir kişide işe yarayan bir sembol başka bir kişide işe yaramayabilir ya da o kişiyi uyumlanma sürecinde olumsuz yönde etkileyebilir. Çakra sembolleri direkt insanla bağlantılı oldukları için öz enerjisini kişiye göre hemen uyarlar. Herkese etki eder ve kişilerde olumsuzluk oluşturmaz. Uyumlanma sürecinde genellikle uyku, uyuklama, sersemleme ve dengesiz olan çakranın durumuna göre kısa süreli duygu durum değişikliği yapar o kadar.

Dövme yaptırmak isteyen kişilerin ihtiyacına uygun dövme oluşturmaya yönelik farklı bir disiplin vardır. Bazı hesaplamalar ve ruhsal rehberlikle birlikte kişiye özel dövmeler hazırlanabiliyor. Bunun dışında en çok çakra sembollerini tavsiye ediyorum.

Çakraların renk, sayı, şekil ve sembollerini bir bütün hâlinde sunan mandalalar hazırlanabilir. Bu mandalarla çalışması çok zevkli ve faydalıdır. Mandalaları oluştururken siyah renk ile çerçeve çizmek ve daha sonra renklendirmek doğru bir yol olacaktır. Siyah ile beynin sağ tarafı, diğer renkler ile de sol tarafı aktifleşecektir. Bu sayede en başta mantıklı ve sanatçı beyin arasında bir dengede sağlanmaya başlayacaktır. Çakra sembollerini günlük hayatta objelerin üzerinde kullanabilir. Meditasyon sırasında imgeleyerek şifa enerjilerini hayatınıza çekebilirsiniz.

Çakra Kartları Hazırlama

Çakraların dengelenmesi için çok basit ve yapması zevkli bir çalışma şekli de çakra kartları hazırlamaktır. Ben çakra kartları ismini verdim çünkü kitabında sonunda kolaylıkla hazırlayabileceğiniz ve kendinizin boyayabileceği çizimler taslaklar hazırladım. Kendi zevki ve yaratıcılığınıza göre farklı çalışmalar yapabilirsiniz. Kâğıt yerine başka materyaller kullanabilirsiniz. Alçıdan kalıplar hazırlayabilirsiniz.

Ben kokulu taşlar hazırlıyorum. Alüminyum kek kalıpları (turta kalıpları) kullanıyorum. Kalıp olarak yine istediğiniz her şeyi kullanabilirsiniz. Alçı, deniz kumu (petshoplardan da satın alabilirsiniz, ya da inşatta kullanılan ince kum da kullanabilirsiniz) seramik tutkalı ve çakranın aromasına uygun esans ile yapıyorum.

Tüm malzemeleri karıştırıyorum. Yuvarlak kalıba döküyorum. Karışım kuruduktan sonra kalıptan çıkarıyorum ve çakranın mandalasını çizip içini akrilik boya ile boyuyorum. Kuruduktan sonra yat verniği (sprey) ile verniklenip yine kurumaya bırakıyorum. Görsel olarak hem çok güzel hem de dayanıklı oluyor. Çok uzun süre de koku yaymaya devam ediyor. Hem kendiniz hem de mekanlarınız için görsel açıdan da çok güzel ve kullanışlı bir dekor elde etmiş oluyorsunuz. İster düz bir yüzeye koyun ister arkasına takacağınız küçük bir askı ile duvarınıza asın.

Su kenarlarından topladığınız pürüzsüz taşlara, kumaşa, ahşaba da işleyebilirsiniz. Giysi, kutu ya da sehpa yapabilirsiniz. Dediğim gibi sizin zevkinize ve yaratıcılığınıza kalmış. Sadece bir kâğıda yapmanız ve kullanmanız yeterli olacaktır. İsterseniz kitabın arkasından sayfaları kullanın, isterseniz isterseniz fotokopiyle istediğiniz büyükle çıktısını alın ister bakarak kendiniz çizin.

Bedende kullanırken mümkün olduğu kadar küçük hazırlayın. Yıpranmaması ve zarar görmemesi için etrafını kapla-

yın. (PVC kaplama ya da koli bandı kullanabilirsiniz). Evde kullanmak için istediğiniz boyutta çıktısını alın. Boyadıktan sonra çerçeveleyip duvara asabilirsiniz. Eminim çok daha güzel fikirler üretip onları hayata geçirebilirsiniz.

Çakra mandalalarını meditasyon yaptıktan sonra aldığınız imajlara göre yeniden çizebilir, eklemeler yapabilirsiniz. Bu konuda başka kaynaklardan araştırma yaparak da konu hakkında farklı bilgilere ulaşabilirsiniz.

Bu tür atölye çalışmaları sayesinde yapacağınız objelerin çakralarınızın dengelenmesi dışında, hem daha fazla bilgi edinmenize, hem zaman değerlendirmenize hem de sanatsal faaliyet ürcterek çakralarınızın özellikle tepe çakranızın gelişmesine katkı sağlayacağı için büyük önem taşır. Arkadaşlarınızla ya da çocuklarınızla yaparak onlara da katkı sağlayabilir, eğlenceli vakit geçirebilirsiniz. Yapacağınız çakra testleri ile bulacağınız sorunlu çakraların üstüne hazırladığınız çakra kartları (ya da siz ne yaptıysanız) koyarak kısa sürede dengeleyebilirsiniz. Çakraları yine test edip düzeldiğini görünce hem siz hem de yaptığınız kişiler için oluşan yeni pozitif enerjiyi de hayatınıza katabilirsiniz. Unutmayın ki bu tür pratik çalışmaların anlık, saatlik günlük, en fazla haftalık dengeleme sağlar. Çakra farkındalığına ulaşmaya çalışmanız önemlidir.

Çakra mandalaları alınan vizyon ya da sanatçının yaratıcılığına göre çok farklı olabilir. Hepsinde ortak olanlar ise, çakraların temel renkleri, simgenin taç yaprakları, çakranın mantrası ve elementinin yantrasıdır. Hayvanlar, insan ya da ruhani varlık temsilleri, bitkiler, geometrik şekiller ve diğer detaylar eklenebilir.

Hazırlayacağınız bu çizimlerin çalışmasını sağlayan enerjinin temelinde Bija bulunur. Bija Sanskritçe tohum anlamına gelir. Bilinç ya da bilinçaltı düzeyde, manevi ya da maddi âleme atılan bu enerjisel tohum, farkındalık süreci ve kendi öz enerjimiz ile büyümeye devam eder. Atılan her tohum zaman içinde büyür ve bir ağaca dönüşür. Yaşam ağacı kökleri ile

maddi âleme, gövdesi ile zamana (an'a, şimdiye) yaprakları ile ruhani âleme ulaşır.

Bija kavramı çoğunlukla mantra (akıl aracı) kelimesi ile kullanır. Ses frekansları ile atılan tohumları ifade eder. İmaj, enerji, ses ya da tılsım ne kullanırsanız kullanın Bija'nın (tohum) atılmasını sağlayabilirsiniz.

Çakra Mandalaları (Enerji Kabı)

Bija Mantra çakralar ile bağlantıda olan yaşam enerjisini (parana) enerji merkezine akışı sağlayan kanalı temsil etmektedir. Bedende enerjinin akmasını sağlayan nadilere benzer bir işlevi vardır. Çakra simgelerinin merkezinde çakranın elementiyle ve Bija Mantra'sıyla bağlantısı olan geometrik sembollerden oluşan Yantra vardır. Yantra kelimesi Sanskritçe Yam (desteklemek) ve Trana (özgürlük) kelimelerinin birleşiminden doğmuştur. Bekleterek özgürleştirmek anlamına gelir. Yantra negatif etkileri dengelemek için kullanılan tılsımlardır.

Yantra bir resim veya simgeler bütünüdür. Algımızı bu simgenin içinde bekleterek kirli zihinsel süreçten kendimizi özgürleştirebiliriz. Meditasyon çalışmalarımız sırasında kullanabilir, giysilerimizin üstüne işleyebiliriz, bir kâğıda yazarak üstümüzde taşıyabiliriz, takı olarak kullanabiliriz. Mekanlarımıza anlattığım gibi objeler yapabiliriz.

Meditasyon yapmak için pek çok kişinin aklında, gözleri kapatarak derin bir rahatlama sağlamak gerekliliği vardır. Düşünceleri uzaklaştırma çabasına girerek, hiçbir şeyi düşünmemeye çalışırlar. Pek çok kişi hiçbir şey düşünmeden duramıyorum diyerek başarısız olduklarını düşünürler ve zaman içerisinde meditasyon yapmayı bırakırlar. Yantralarla çalışmak bu sorunu da ortadan kaldırır. Hazırladığınız çakra mandalalarını meditasyon yapacağınız alana yerleştirebilir ya da elinize de alabilirsiniz. Tavsiyem elinize almamanız, duvara asmanız ya da oturduğunuzda ya da uzandığınızda görebileceğiniz

bir alana yerleştirmenizdir.

Gözlerinizi kapatmadan yantranın merkezine odaklanın, her gelen düşünceyi bu yantraya yollayabilir ve onun içinde kaybolmasını imgeleyebilirsiniz. Zaman içinde sizden yantraya doğru olan akış ile birlikte yantradan da size doğru akış sayesinde dönüşümsel bir süreç oluşur ve bu akış hâli varlığı oluşturur. Yaşam enerjisi yeni bir yaşam meydana getirir. Bu yaşam sizinle birlikte akar. Oluşan yaşam sizin için en pozitif ve doğru olanıdır.

Aşk, para, sağlık ya da başarı için meditasyon çalışmaları yapılabilir. Bu tür çalışmalarda istediğiniz gibi niyetlenebilirsiniz elbette ki bununla birlikte niyetlenmek yerine çalışacağınız çakra mandalasının bütünsel şifasından yararlanmak daha sağlıklı olacaktır. Evren size en uygun olanı sunacaktır.

Çakra dengeleme yöntemlerini kullanarak enerji merkezlerinin tıkanıklıkları açmak, aktifleşmek, dengelenmek gizlenmiş enerjilerin açığa çıkması için gereken farkındalık düzeyi oluşturabilirsiniz. Çakra dengeleme çalışmaları uygulanırken gerekli idrak ve odaklanma çok önemlidir. Çalışmalarınız için görsel öğeleri sıkça kullanmakta fayda var. Uygulamalar esnasında sembolleri imajine etmeye çalışmalısınız. Sembollerin ifade ettiklerini öğrenip, bilgi ve enerjiyi doğru şekilde kullanabilmelisiniz. Kitapta verilen renksiz mandalalar, doğru boyanırsa, çalışmalarınız sırasında daha kolay imajine etmenize de yardım eder. Tekrar etmek, bedeninizi kullanmak (kinestetik hafıza) uygulamalar sırasında zihinsel olarak destek almanıza yol açar. En başta yapmaya niyet etmek, renkleri kullanmak, bir şey üretmek, sanatsal çalışmanız sırasında aldığınız keyif ve çıkan sonuç ile elde ettiğiniz haz, beyin dalgalarınızın ve psikolojik durumunuzun olumlu yönde değişmesine neden olacaktır. Şifalanma süreciniz kitabı okumanızla başlayacak, yapacağınız uygulamalarla hız kazanacaktır. Mandalaları doğru sıralama ile boyarsanız daha sağlıklı bir yol izlemiş olursunuz. Renklendirme sıralaması ise;

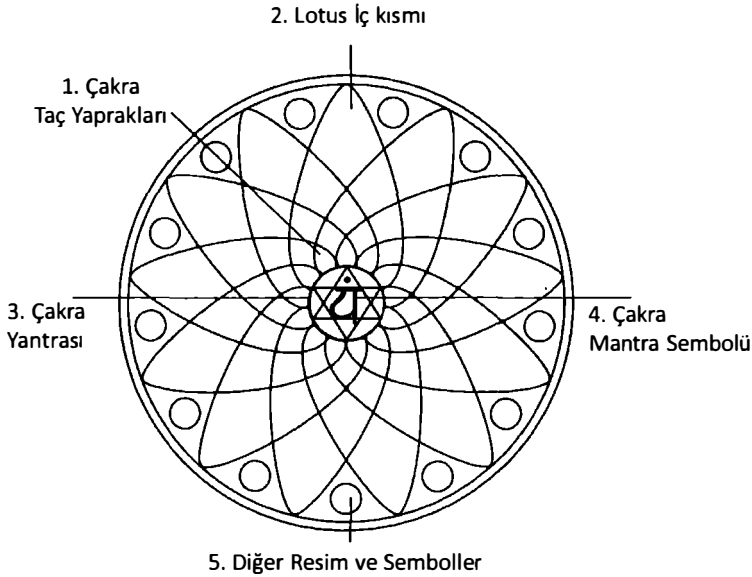
Çakranın taçyaprakları. (Her bir çakranın lotus çiçeği taç yaprak sayısı farklıdır. Çakralar bölümünde sayısı olarak belirtilen değerler, taç yaprak sayılarıdır.)

Lotus (nilüfer çiçeği) iç kısmı,

Çakra Yantrası,

Çakra mantrasının sembolü (Her bir sembol mantraların yazılış hâlidir.)

Mandaladaki diğer resim ve semboller şekilde olmalıdır.



Şekil 13: Mandala Çizim Sırası

Çakra Testi Yapma ve Dengeleme Araçları

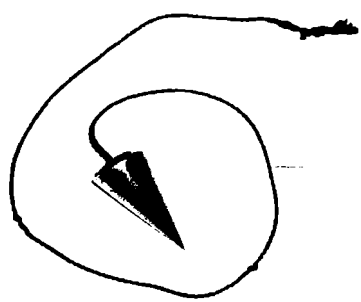
Çakralarımız sürekli hareket hâlinde olan bir enerji üretirler. Her bir çakranın pozitif ve negatif kuvveti vardır. Sürekli olarak elektrik akımına benzer bir şekilde enerji üretirler. Bu enerji kolaylıkla saptanabilir. Ruhsal çalışmalar, çakra kartları, biyoenerji, reiki, duyu dışı algılama gibi manevi yönden çakra-

ların durumu tespit edilerek dengeleme çalışması yapılabilir. Bu tür manevi çalışmalarda başarılı olmak, kesin ve doğru saptama yapmak çok kolay değildir. Psişik yetenekleri anlatırken neden ve niçin olduklarını anlatmıştım. Fiziki nesneler kullanmak daha kolaydır ve yanılgıya yer bırakmaz. Pek çok kişi görmediği sürece inanmayı tercih etmez. Bu nedenle fiziki araçlar kullanmak bu tür insanların anlaması içinde ayrıca bir öneme de sahiptir. Çakra testi yapmak ve kısa süreli dengeleme çalışmaları için; su, değerli taş, soruların olduğu testler, tütsüler gibi onlarca farklı araç kullanılabilir. Kullanması daha kolay ve şüpheye yer bırakmayan üç yöntemi anlatacağım. Dünyada da bu üç yöntem enerji çalışmaları ve dünyevi faydalar için sıkça kullanılmaktadır.

Göremediğimiz alanlardaki değerli nesneleri bulmak için kullanılan bu yöntemler, çok hassas oldukları için süptil enerjiler için de kullanılmaktadır. Su, petrol, değerli maden bulmak için modern aletler kadar hâlâ kullanılmaya devam edilmektedirler. Medyomlar, majisyenler, şifacılar, psişikler yoğun olarak bu aletlerin desteğini almaktadırlar. Artık bu tür insanlara yaşam koçu, spritüel danışman ve kişisel gelişim uzmanları ismi de verilmektedir. Hepsini özetleyelim ince enerji ile ilgilenen uzmanların en çok kullandığı aletleri inceleyelim.

Pendul (Sarkaç) Yöntemi

Asimetrik salınım anlamına gelen bir kelimedir. Sarkaç bir ipin ucuna bağlanmış, geometrik bir şekil verilmiş çok ağır olmayan objeler ile yapılır. Genellikle topaç yapıya benzer, ucu sivri gövdesi gittikçe kalınlaşan bir şekli vardır. Direkt olarak top şeklinde olanların kullanımı



Şekil 14: Sarkaç

uygun değildir. Enerji akışı için mutlaka aşağıya bakan kısım sivri olmalıdır, onun dışında diğer kalan bölümleri, istenildiği gibi şekillendirilebilir. Benim ilk sarkacım işlenmemiş bir kristal kuvars dişiydi. Şimdi onlarca farklı şekilde yapılmış sarkaçlarım var. Farklı şekillerde gördükçe toplamaya ve aralarında şekillerin bir fark oluşturup oluşturmadıklarına bakıyorum. Şu an en çok çakra taşlarından yapılmış dikili taş modeli şeklinde işlenmiş ve çift tetrahedron şekli verilmiş olanını kullanıyorum. Saptama konusunda sarkaç şekilleri arasında bir farkları yok, bununla birlikte dengeleme açısından son kullandıklarımın daha iyi olduğunu fark ettim. Çoğu zaman anlatacağım yöntemi bile yapmıyorum, sarkaçlarımı ellerinde tutmalarını ya da boyunlarına asmalarını söylüyorum. Kısa süre içinde hızlı bir dengeleme işlemi başlıyor.

Sarkaç Türk şaman geleneğinde de oldukça sık kullanılan bir yöntemdi. Günümüze ipin ucuna bağlanmış yüzük ile doğacak çocuğun cinsiyeti tespit etme yöntemi olarak çok küçük bir kullanım alanı olarak aktarıldı.

Pek çok kişi ailesinden bu yöntemi öğrenmiş olabilir. Bir ipin ucuna bağlanan yüzük, hamile olan kadının göbeğine değdirmeden üstüne doğru sarkıtılır. İpi tutan kişi elini hareket ettirmez sadece bekler. Yüzük kendiliğinden hareket etmeye başlar. Eğer yüzük daire çizmeye başlarsa çocuğun kız, sağa sola doğru yatay olarak sallanırsa erkek olacağı söylenir. B u yöntem sarkaç kullanım alanlarının sadece birisidir. Hepsinde ortak olan kısım tespit etmek istenen alana sarkacımızı değdirmeden üstünden sarkıtıyoruz. Kendimiz döndürmüyoruz ve sadece bekliyoruz. Sarkacın dönme şekline göre saptamada bulunuyoruz.

Sarkaç aldığımızda ya da yaptığımızda ilk önce onunla uyumlanmak gerekir, en az iki en fazla on altı saat sonra uyumlama gerçekleşir. Uzun süre sarkaçlarla çalıştıktan sonra yeni aldığınız ya da başkasının sarkacına saniyeler içinde uyumlanabiliyorsunuz. Uyumlanma süreci çok kolaydır.

Sarkaçlarla ilgilenmek, denemeler yapmak, elde tutmak, üstünüzde taşımak, uyurken yakınızda tutmak yeterlidir. Enerji çalışmalarında kullanacağınız tüm objelerin mutlaka psişik temizliğinin yapılması gerekir. Şifa enerjisi aktarımı yapmak, temizlendiğini imgelemek, meditasyon ile şifalandırmak, tuz ve sirkeli suda bekletmek ya da silmek gibi pek çok yöntemle bu arındırma işlemini yapabilirsiniz.

Temizlik ve uyumlanma sürecinden sonra programlama yapmak gerekir. İki elinizi de kullanarak avuç içine sarkacınızı alın. Pozitif cevap ermesini istediğinde sağa (saat yönünde), negatif cevap (saat yönü tersi) vermesini istediğinizde sola dönmesini isteyin. Sadece niyet ile kolaylıkla programlayabilirsiniz. Denemeler yaparak düşünce gücü ile yönlendirin. Denemeleriniz ve programlanmanız bittikten sonra kullanırken sadece niyete odaklanmanız yeterli olacaktır.

Enerji testlerinde kişilerin ya da objelerin üstüne getirin. Herhangi bir şekilde temas olmasın. Kişi ya da objeden çok uzakta durmasın, bir karış mesafe uygun olacaktır. Hiçbir şey düşünmenize gerek yok. Sadece bekleyin. Sarkaç hareket edecektir. İlk başlarda belirsiz bir hareket yapabilir. Saniyeler içinde enerjiyi algılayacak ve ona uygun yönde dönecektir. Eğer nesnenin, sembolün, bir mekanın enerjisi olumsuz ise saat yönünün tersine, olumlu ise saat yönünde dönecektir.

Çakraların durumunu kontrol etmek kişileri, yüzü yukarı bakacak şekilde düz bir yere uzandırın. Ellerini ve ayaklarını bağlamasınlar. Gözlerinin açık ya da kapalı olmasının bir önemi yok. Teslimiyetçi kişiler genellikle kapatır ve daha sonra sizin açıklama yapmanızı bekler. Araştırmacı kişilikler dikkatli bir şekilde seyreder ve çalışma sırasında sorular sorar ve genellikle heyecanlı olurlar. Çalışma bitene kadar soru sormamalarını ve sakin bir şekilde beklemelerini rica ediniz.

Çakra testlerinde ise zaten çakraların erkeğe ve kadına göre dönüş yönlerini ve hızlarını ilgili bölümde vermiştim. Örneğin erkek kök çakrası saat yönünde döner (sağa doğru),

hızı çok yavaştır. 30 saniyede dörttür.

Çakra dönüş yönlerini olumlu ya da olumsuz değerlendirmeyin. Eğer kök çakrası bir erkeğin saat yönü tersinde dönüyorsa dengesiz demektir. Olması gereken hızdan daha fazla dönüyorsa çok enerji, az dönüyorsa düşük enerji ürettiğini anlarız. Çakraların durumuna göre uygun dengeleme çalışmaları dengeleyebilir, kişi ile belli aralıklarla farkındalık çalışması yapabilir ya da nasıl yapacağına sağlık verebilirsiniz.

Sarkacın kendisi ile hemen dengeleme çalışmasına başlayabilirsiniz. Sarkacı programlama yöntemindeki gibi iki elinizi kullanarak avuç içinize alın. Çakranın dengelenmesi için gerekli enerji akışını yapmasını isteyin. Niyet çalışmalarında üç kere söylenmesini uygun buluyoruz. Bazı durumlarda on bir kere de tekrarlıyorum o an içime gelen duyguya göre sayısını belirliyorum. Çift sayı niyet çalışması uygun değildir.

Tekrar sarkacı dengesiz çakranın üstüne getirin. İster niyetinize devam edin, ister başka şifa yöntemleri ekleyin, istersenız sadece bekleyin. Sarkaç karışık bir şekilde dönmeye başlayacak, hızını değiştirecek ve belli bir süre uygun yönde ve uygun hızda dönmeye başlayacaktır. Dengelenme gerçekleştiğinde kendiliğinden duracaktır. Bu sayede dengeleme çalışmasının da bittiğini anlayabilirsiniz. Eğer kendiliğinden durmazsa bekleyin. Çok yorulursanız ara verin, yeniden programlayın ve çalışmaya devam edin, yine kendiliğinden durmaz ise ek çalışmalarla destekleyin.

Dovsing (dowsing) Çubuğu yöntemi:

Şekil 15: Dovsing Çubuğu Y ve L

Okült uygulamalarda sıkça kullanılan bir yöntemdir. Su aramada yüzyıllar boyu kullanılmış ve hâlâ kullanılmaya devam etmektir. Özellikle akış hâlinde olan enerjileri saptamada çok etkin bir yöntemdir. Uyumlanılması ya da programlanması gerekli değildir. Herkes kolaylıkla kullanabilir. İki farklı şekilde hazırlanabilir. "Y ya da L" harfi şeklinde olur, ahşap ya da metal ile yapılabilir. "Y" şekline benzer ağaç dalı yaygın olarak kullanılmaktadır. Günümüzde bakır ya da pirinçten yapılmış ve "L" harfi şeklinde olanı daha çok kullanılmaktadır.

L harfi şeklinde olan çubuk iki parçadan oluşur. İçi boş bir boru ve L şekli verilmiş çubuk. L çubuk borunun içine girer. Hareket işlevini yönlendirmemek için kolaylıkla ve takılmadan dönenebilmesi için bu formda yapılmalıdır.

Y harfi şeklinde olanı aşağı ve yukarı doğru doğru hareket eder. Enerji çalışmalarında kullanılması ve anlamlandırılması zor olduğu için su bulmak dışında pek kullanılmaz. Akış hâlinde olan enerjinin yerini belli eder, fakat nasıl bir enerji olduğunu anlatmaz. Bundan sonra anlatacaklarım L harfi şeklinde olacak çubuk için geçerlidir.

Dovsing çubuğu iki adet olmalıdır. Hem sağ hem de sol el ile tutulur. Enerjisi ölçülmek istenen alanın (canlı ve cansız her şey) yakınına tutulur. Kollar dirseklerden bükülür. Eller göğüs hizasında tutulur. Göbek bölgesinde de tutulabilir. Kendi bedenimize iki üç karış uzakta konumlandırılmalıdır. Çakra tespiti sırasında kişilerin ayakta durmaları gerekir.

Mekan çalışmalarında ise taranan alanda yürünmesi gerekir. Aura tespiti için de kişiden uzaklaşılıp yakınlaşılmalıdır.

Geopatik stres alanlarının tespiti, mekanlarda çalışma, uyuma, dinlenme, bitki yerleştirme için pek çok amaç için kullanılabilir. Enerjinin türüne göre eşyalarınızı yerleştirebilir, olumsuz enerji alanlarını, sembol tılsım ya da uygun nesnelerle koruma altına alabilirsiniz. Feng shui bilgilerini mekan dengeleme çalışmaları için kullanabilirsiniz.

Kadim toplumlarda yatağın konulacağı yerin önemi bilin-

mekteydi. Gece uyurken beden dinlenme dönemine geçeceği için her türlü enerjiye açık hâle gelmektedir. Koruma kalkanları azalır. Bu nedenle yerküreden gelen negatif enerjilerden (geopatik stres alanları) korunmak için yatağın doğru yere konulmasını önemsemişlerdir. Bunun için boş bir odaya kediyi bırakırlar ve kedinin uyuduğu yeri belirlerdi. Kediler negatif enerji alanları üzerinde uyumayı severler bu nedenle kedinin uyuduğu yere yataklarını ya da kutsal mekanlarını yerleştirmezlerdi. Evde beslenen evcil hayvanlar zaman içerisinde bu algıyı kaybedebilir. Sıcak, yumuşak yerleri ve sahibin kokusunun olduğu alanları tercih edeceği için, eğer bir kedi besliyorsanız bu deneyi yapmayın. Başka bir kediden bu konuda yardım alabilirsiniz.

Kediler bizlerin de enerji alanlarını hissederler hastalıklı ya da dengesiz olan yerlere masaj yaparlar ya da yatarlar, mırıldanma sesi ile de (bio ses frekansı ile) şifalandırırlar. Almanya'da bir üniversitede bu konuda ciddi araştırmalar yapılmış ve kanser hastası denekler üzerinde ilaç uygulamasından daha başarılı sonuçlar alınmıştır.

Dovsing çubukları artık satılıyor. Gümüş, altın gibi daha pahalı metallerden yapılıyor ama parası dışında herhangi bir değer farkı yok. Prinç ve bakır yeterlidir. Ben iki metali de kullanmak istediğimden, boruyu bakırdan çubuğunu pirinçten yaptırdım. Yaşadığınız ilde, sanayi bölgelerinde uygun uzunlukta bulabilir ve kestirebilirsiniz. Kolaylıkla bükülen bir malzeme olduğu için şeklini kendiniz bile verebilirsiniz.

Çakra testi yapacağız kişi ve siz ayakta durunuz. Dovsing çubukları ile kendi kendinizi test edemezsiniz. Size de bir başkasının yapması gerekir. Kök çakradan başlayarak çubukları çakranın bulunduğu yöne doğru tutun ve bekleyin. Eğer çakra dengesiz ise çubuklar içeri doğru hareket edip birbirlerine yaklaşacaktır. Bazıları tamamen kapanır bazıları çapraz olur bazıları da hafif bir şekilde yaklaşır. Ne kadar çok birbirlerine yaklaşırlarsa dengesizlik o kadar fazla demektir.

Eğer çakra dengede ise dışa doğru açılacak ve çubukların uçları birbirlerinden uzaklaşacaktır. Aurasının kuvvetini ölçmek içinde kişiye çok yaklaşın. Aura tespiti için Timüs bölgesine doğru çubukları yerleştirin. Eğer kapanıyorlarsa aurası ciddi bir zarar görmüş demektir. Açılıyorsa aurasında sorun yoktur. Şimdi geriye doğru adım atmaya başlayın uzaklaştıkça çubuklar hareket edecektir. Açık kalmaya devam ettiği yere doğru geri gitmeye devam edin. Çubukların hareketi durduğunda ya da kapandığında durun. Aurasının alanı bulunduğunuz yere kadar uzanıyor demektir. Enerji çalışmaları ile ilgilenen çakra ve aurası üzerinde titizlikle çalışan ve farkındalık sahibi kişilerde bu alan çok büyüktür kilometrelerce uzağa kadar gidebilir.

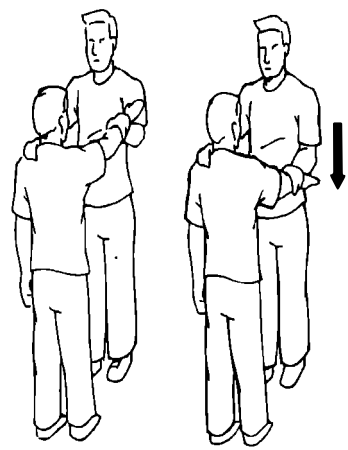
Dovsing yöntemi ile sorunlu çakraları dengeleyemeziniz, sadece tespit için kullanılır. Çubuk ile kontrol ettikten sonra sorunlu çakra üzerine gelin. Çakranın mantrasını ya da dini inancınıza uygun olumlu bir zikri kullanabilirsiniz. Sadece evet kelimesi ya da gülümsemek bile yeterlidir. Ben eğitimlerimde pek çok dilde olumlu cümleleri örnek olarak gösteriyorum. Hangi dil olduğunun hiçbir önemi yok, olumlu bir ifade olması yeterli.

Çakralar önden ve arkadan çıkış yaparlar. Sorunlu çakranın olduğu yere ellerinizi konumlandırın, şifa çalışmalarında dokunmayı, olumsuz enerjinin dokunarak size gelmemesi için tavsiye etmiyorum. Bazı çakraların yerlerine dokunmanızı, hassas bölgeler olduğu için şifalanmak isteyen kişi istemeyebilir; bu nedenle en iyisi bir karış mesafe uzakta ellerinizi yerleştirmeniz olacaktır.

Bir eliniz negatif bir eliniz pozitif enerji üretir. Dengeleme işlemi için ikisini de kullanırız. Bir elinizi öne diğer elinizi arkaya koyun, hangi elin arkada hangi elin önde olacağının bir önemi yok. İster içinizden ister dışınızdan niyet edebilir, olumlu bulduğunuz kelime, cümle, mantra ya da zikirleri kullanabilirsiniz. Tavsiyem sesin ağzınızdan çıkmasıdır. Nefes enerjisi

ile birleştirmeniz niyet gücünüze güç katacaktır. İsterseniz hiçbir şey söylemeyebilir, düşünmeyebilirsiniz. Biyoenerjiniz gerekli dengelemeyi yapacaktır. Biyoenerji bir yeti değildir, her canlıda vardır. Bir dakika kadar yapmak yeterli olacaktır. Sorunlu çakrayı yeniden test edin, dengeleme gerçekleşti ise çubuklar dışa doğru açılacaktır. Eğer açılmazlar ise aynı işlemi ya da farklı işlemleri deneyerek çakraları dengeleyebilirsiniz.

Kinezyoloji Testi (kol ya da kas testi) Yöntemi:



Şekil 16: Kol testi

Kinezyoloji, hareket eden kaslardaki enerji akışının kontrolü anlamına gelmektedir. Kol testini yapmak çok kolaydır. Herhangi bir alete ihtiyacınız yoktur. Testi kendinize yapamazsınız, bir başkasının yardımına ihtiyacınız vardır. Kas kütlesi yoğunlukta birisi iseniz ve yapacağız kişinin kas direnci düşükse yanılma ihtimali için birbirlerine eşit seviyede ya da yapan kişin daha az kuvvetli olmasını tercih edin. Özellikle erkeklerin bayanlara yapmasını tavsiye etmiyorum. Zaman içinde eliniz alıştığında ve kontrol sağlamayı öğrendiğinizde bu kuvvetlerin önemi kalmıyor. Yapılan kişilerde bazen bu konuda çok fazla itiraz olabiliyor, güvensiz kişilerde çocuklardan yardım alabilirsiniz.

Kol testi yapılacak kişi elini öne doğru uzatır. Sağlak kişiler sağ elini, solak kişilerde sol ellerini kaldırırlarsa daha sağlıklı sonuçlar elde edebilirsiniz. Testi yapacak kişi sadece iki parmağını kullanmalıdır. Test yapılacak kişinin bileğine parmaklarınızı yerleştirin ve direnmesini isteyin. Kendisini kas-

masına gerek yok. Tek bir hareketle aşağıya doğru bastırın, tüm gücünüzü kullanmayın. Zorlamayın ve yavaş yavaş yapmayın.

Direncini kontrol edin. Kol aşağıya doğru inmez ve kişi direnebilmişse sorularınızı sorabilirsiniz. Eğer ilk testte size direnemezse enerjisi çok düşük demektir, bu nedenle enerji alanını öncelikle kitapta yazan pek çok örnekle dengeleyin ya da basit olumlama cümleleri kurmasını isteyin. Kendimi seviyorum. Kendime güveniyorum, kendimi olduğum gibi kabul ediyorum gibi.

Yaptığınız kuvvetlendirme çalışmasından sonra yeniden test edin. Direnç sağlayamıyorsa daha uzun bir dengeleme çalışması yapın ya da yaptırın. Direnç seviyesi kolaylıkla yerine gelir. Çok nadir kişilerde uzun bir programa ihtiyaç duyulur.

Testin yapılacağı kişi soruları mutlaka sesli olarak tekrar etmelidir. Örneğin kök çakram dengede, kök çakram olması gereken hızda dönüyor, kök çakram olması gereken hızdan fazla dönüyor, kök çakramın dengesizleşmesinin sebebi babam gibi birçok soru ile testi gerçekleştirebilirsiniz.

Kas testi evrenin mantığını, işleyişi anlama, bilinçaltımızdaki kodları tespit etme, alerji testi yapma, doğru zamanı bulma gibi birçok farklı alanda kullanır. Yapmanız gereken tek şey öğrenmek istediğimizi söyleyip, direnci ölçmektir.

Olumsuz cümleler kurmayın, örneğin ben hastayım gibi. Uzun cümleler kurmayın. Yarın memlekete gideceğim yolculuğun benim için güvenli geçmesi için otobüsle gideyim gibi bir cümle yerine yarın yolculuğa çıkıyorum yeterli bir cümle olacaktır. Alacağınız cevaba göre yeni cümleler ekleyebilirsiniz. Dikkat ederseniz gelecek ile ilgili soru sorabiliyoruz. Akaşada (evrenin hafızası) her şey kayıtlıdır. İnsan prana sayesinde akaşaya her an bağlıdır. Kolaylıkla akaşadan bilgiyi çekebilir. Bedenin bilgeliği sayesinde kolaylıkla bu bilgilere ulaşabiliriz. Soru sorma şekliniz soru kalıp cümleleri ile olmamalıdır. Kök çakram dengesiz mi şeklinde bir soru yöneltmi-

yoruz. Kök çakram dengede diyoruz. Eğer dengede ise kol direnecektir, değilse kol direncini kaybedecektir.

Test yapılacak kişin önünde testi engelleyecek kişi, resim ya da görüntü olmasın. Pozitif görüntüler direnci artırır, negatif görüntüler ise azaltır. Yukarı ya da aşağı da bakmasın. Yukarı bakmak direnci artırır, aşağıya bakmak ise azaltır. Direkt karşıya bakabilir. Eğer baktığı alanda onu etkileyecek bir görüntü varsa ve kaldıramıyorsanız gözleri kapalı olsun.

Teste güvenmiyorsanız yeniden yeniden aynı şeyi deneyebilirsiniz. Etkileyecek faktörler olmadığı sürece test her defasında aynı sonucu verecektir.

İlk önce adını söylemesi ile başlayın. Adını tekrarladığında direnç azalıyorsa ya adı gerçek değildir (bundan emin olun) ya da direnç seviyesini düşürecek etrafta bir şey vardır. Adı doğru ve direnç seviyesini etkileyecek unsurlar yok ise kişinin öz enerjisinde sorun var demektir. Daha önce bahsettiğim şekilde dengeleme çalışmaları yapın.

Daha sonra adını karşı cinse ait bir isim olarak söylemesini isteyin. Doğal olarak yalan söylediği için kas direnci düşecektir. Eğer tam tersi kas direnci yalan söylemesine rağmen artıyor ise enerji akış yönünde bir sorun var demektir. Bedenin ön kısmında yaşam enerjisi yukarı doğru, arka kısmında aşağıya doğru akar. Testin yapıldığı kişinin önüne geçin, ellerinizi bir ok gibi ona doğru yönetin. Ayaklarından başlayarak yukarı doğru tarama yapar gibi dokunmadan gözlerine kadar sadece ellerinizi yukarı kaldırın. Nazar büyük bir kuvvettir (gözlerden ışıma ile çıkan enerjiyi, olumlu ya da olumsuz hâle getiren niyettir), gözleriniz de aynı şekilde elleriniz gibi tarama yapsın. Gözlere geldiğinizde içe doğru havada daire çizin. Testin yapıldığı kişiden ellerinizi gözlerinizle takip etmesini isteyin. Kol testini yeniden yapın, direnç kazanacaktır. Yeterli direnci kazanmazsa aynı yöntemi birkaç defa daha deneyin.

İlk kontrol testleri bittikten ve doğru cevabı artık alacağınızdan emin olduktan sonra asıl sorularınızı sormaya başla-

yın. Alacağınız her cevabı yazılı olarak kayıt edin. Kol testi ile dengeleme çalışması yapamazsınız sadece tespit için kullanabilirsiniz. Sorunlu çakraları bulmak ve dengeleme çalışmaları yaptıktan sonra dengelenip dengelenmediğini kontrol edebilirsiniz.

Kas testi enerji testidir, güç gösterisi değildir. Bu nedenle çok narin ve sakin olmalısınız. Bazı dengeleme çalışmalarından sonra eğitimlerimde çok zayıf bir kadının karşına çok güçlü bir erkek getiririm. Kolu aşağıya bastırmasını isterim. Erkek bir türlü aşağıya indirmeyi başaramaz. Kas direncimizi uygun bilinçaltı yönlendirme ve şifa çalışmaları ile arttırabiliriz. İlk başlayanlar bu tür denemeler yapmamalı, kişinin kaslarına ya da kemik yapısına zarar verebilirsiniz.

Kas testi yapılan kişilerin çok azı hemen durumu kabul eder. Genellikle hep itirazlar ile karşılaşırız. Çok fazla bastırdınız, ikincisinde daha farklı şekilde yaptınız, tam kendimi veremedim, emin olamadım bir daha yapın gibi. Yeniden anlatın ve yeniden deneyin, merak etmeyin anlattığım her noktaya dikkat ederseniz test her defasında aynı cevabı verecektir. Kendinize güvenirseniz doğru enerjiler yayar ve karşı tarafı etkilersiniz.

Çakra ve Yoga

Yoga en temel ve basit anlamda, kontrol altına almak anlamına gelir. Zihinsel ve fiziksel disiplinlerin faaliyetini anlatmak için kullanılır. Batının Doğu mistisizmine olan ilgisi ve her zaman için bir pratik amaç kaygısı ile birlikte yoga sadece spor faaliyeti olarak akıllarımıza yerleşmiştir. Yoga maalesef medyanın düz mantığı ile hep aynı şekilde halka yansıtılır. Çok renkli giysiler giymiş kişiler, tütsüler, mistik müzik, mumlar.. Yoga ya da meditasyona alışık olmayanların yapamadıkları (hatta yıllarca yoga yapanların bile kemik ve eklem yapısı nedeniyle yapmadıkları) lotus oturuşu.. Stresin giderilmesi ya

da kilo vermesi için yapmaya çalışırken stres daha da artar. Kendince bir şekilde oturulur. Ama beden dikleştirilmez, nefes kontrol sistemi anlatılmaz. Zihnin sakinleşmesine yönelik hiçbir çalışma yapılmaz. Direkt kişi "oummm" diye mırıldanmaya başlar. "Oum" nedir neden söylenmesi gerekir aslında nasıl söylenmesi gerekir gibi tüm anlamlı taraflarından hiç bahsetmez. Medyanın verdiği imaj ise, bu iş erkek işi değildir, sadece belli kadınların yapabileceği bir şeydir. Sıkıcı, zor ve anlamsızdır.

Yoga kadınların ya da sert erkek modelini yaşamayan erkeklerin yaptığı bir mistik eylem değildir. Yoga her insanın, her zaman kolaylıkla yapabileceği zihinsel ve fiziksel bir egzersiz şeklidir. Eskiden yogayı öğrenebilmek için özellikle Doğu ülkelerinden gelmiş ya da orada öğrenmiş kişilerin eğitimine ihtiyaç vardı. Günümüzde kitaplar, sanal âlem, görsel yayın organları gibi birçok alandan kolaylıkla uygulanış şekline, felsefesine ve pratiklerine ulaşabiliyoruz.

Yoga nefes alıp verme, beslenme, günlük yaşam, düşünce ve duygu yapısı kontrolü, duruş sistemi, giyim, şifalanma, aydınlanma, ruhsal âlem hakkında bize onlarca bilgi sunar.

Yoga kilo vermek amacıyla yapılan bir spor değildir. Sağlıklı kilo verme, bedeni sıkılaştırma, beslenmeyi düzenlenme gibi zayıflama yolculuğunda yapılacak en güzel faaliyetlerden biridir, bununla birlikte amacı zayıflamak değildir ve bir spor branşı olarak bahsedilemez.

Kitabımın ana konusu yoga olmadığı için uzun uzun anlatmak istesem de kısaca özetlemek istiyorum. Yoga bedenimizde saklanmış enerjileri ortaya çıkararak, gerekli yaşam enerjisinin hem içimize hem de dışarıya akmasını sağlar. Duygu durumumuzu düzeltir, düşünce yapısını değiştirir. Huzur, sükûnet, kabullenme, neşe ve mutluluk verir. Kendimize olan güvenimiz, sevgimiz ve değerimiz artar. Ruhsal olarak değişmeye başlarız. Hem fiziksel hem duygusal hem de düşünce yapısı olarak daha sağlıklı insanlara dönüşü-

rüz. Aydınlanma yolunda ruhsal olarak bize rehberlik eder.

Çakra dengeleme çalışmaları ve yoga iç içe girmiştir. Yoga hareketleri (asanalar) enerji merkezlerimizin uyarılması ve dengelenmesi için harika bir yöntemdir. Yoganın birçok türü ve aşaması vardır. İleri yoga tekniklerini yapmak zorunda değilsiniz. Temel asanalar çakra dengeleme için fazlasıyla yeterlidir.

Yoganın felsefesi hakkında hiçbir şey bilmiyorsanız bile hareketlerini yapabilirsiniz. Doğru enerji akışını sağlayacağı için duygusal ve düşünsel olarak da sizi daha iyi bir hâle getirecektir. Yoga hareketleri ile çakraların tıkanıklıklarını çözebilir ve enerji akışını yeniden sağlayabilirsiniz. İçeri, dışarı aktarılan yaşam enerjisi kısa ürede olması gereken hızda ve yönde çakralarınızın da dönmesini sağlayarak çakralarınızın dengelenmesine yol açacaktır.

Psikolojik ya da fiziksel hastalıkların ana nedeni duygu durum bozukluğudur. Olumsuz duyguların yol açtığı blokajlar enerji kanallarınızı ve enerji merkezini tıkar. Zaman içinde duygularınız ve düşünceleriniz olumsuz yönde değişir, ruhsal ve fiziksel hastalığa dönüşür. Hastalıklar aslında bedeninizin beni duy deme şeklidir. Benimle ilgilen. Yoga ile çakralarınızın dengelenmesi; duygularınızın da değişmesini sağlayacağı için, sorunların ana nedenine ulaşarak, bütünsel bir şifaya ulaşmanıza yardımcı olur.

Fiziki olarak çakralarımız sinir merkezleri ve salgı bezleri ile bağlantılıdır. Yoga hareketleri, sinir sisteminize ve salgı bezlerinize kuvvetli ve pozitif etki ederek dönüşümlerini sağlar. Bedenin farklı şekillere sokularak, düzenli yapılan nefes alış verişler ile birlikte yaşam enerjisi tüm bedeninize yayılır. Sinir sisteminiz uyarılır, salgı bezleri olması gereken düzeyde çalışma başlar. Hormon yapısı değişir. Hücreler ve en sonunda DNAnız dönüşerek olumlu yönde farklılaşırsınız. Çakraların bu uyarımı fiziki olduğu kadar ruhani açılım da sağlar. Spiritüel olarak kontrol sağlanır ve psişik yetileriniz gelişir.

Özellikle şifacı ya da adayı iseniz öncelikle kendi bütünsel şifanıza ulaşıp, bedeninizde ve enerji alanlarınızda yüksek oranda akmakta olan yaşam enerjinizi çevreniz içinde kullanabilirsiniz. Özellikle bir şey yapmanıza bile gerek kalmaz. Çakraların sağlıklı akışı, auranızı düzenler ve büyütür. Sizin aura alanınıza giren herkes bu yaşam enerjisinden faydalanabilir.

Tabi ki psişik vampirler (yaşam enerjisi tükenmiş ve sağlıksız) sizin bu enerjinizi emeceklerdir. Yeni kuvvetli ve dengeli enerjiye alıştığınız için, düşen enerji seviyeniz sizi yıpratacaktır. Yorgun, uykulu, sıkılmış ve ağrılı hissedebilirsiniz. Çalışmalarınıza devam ederek kısa sürede eski hâlinize gelebilirsiniz. Çakralarınız dengeli bir şekilde çalıştığı içinde niyet enerjisini çok hızlı bir şekilde yerine getireceklerdir. Sadece korunma talep etmek artık yeterli olacaktır. Kitaplarımda farklı korunma yöntemlerini anlattım. Yine bu konuda araştırma yaparak değişik bilgilere ulaşabilirsiz.

Yoga teknikleri sayesinde vücut arınınca, zihin ve duygular kontrol edilince ve spiritüel irade gelişince çakra merkezlerini birbirinden ayıran koruyucu enerji alanları yok olmaktadır. Çakra merkezleri gelişince ve güçlenince koruyucu enerji alanları dağılmaktadır. Yoga sistemi sayesinde beden deneyiminiz ve bilginiz yükselir; düşünsel, duygusal ve enerjisel olarak arınır, spiritüel farkındalığınız güçlenir, çakralarınız dengelenir ve bütünsel şifaya ulaşabilirsiniz.

Çakralarınızı dengelemek için güneşe selam yogası yeterlidir. Güneşe selam yogası çok kolaydır. Hemen öğrenilebilir. Bedeninizi hiçbir şekilde zorlamaz. Sabah veya akşam yapabilirsiniz. En az 10 dakika en fazla yarım saat sürer. Hareketlerde durma sürenize göre değişir. Yeni başlayan birisiyseniz her hareketi tek nefes alış veriş süresi kadar yapın, zaman içerisinde her hareketi birer birer arttırın. Ben genellikle beş nefes olarak yapıyorum isterseniz her duruşu on nefes de yapabilirsiniz. On nefesten fazlasına gerek yoktur.

Güneş Selam Yogası Nasıl Yapılır?

Güneşe selam yogasının birden fazla farklı yapılış şekli vardır. Aslında hepsinde hareketler aynıdır, bazılarında ekleme vardır. Güneşe selam yogasının özelliği uzanarak yapılan hiçbir hareket içermemesi ve başlanılan ilk harekete geri dönülmesidir. Aynı güneş gibi yukarıda durulur ve döngüsel bir dizi hâlinde yapılır. Yoga duruşları sırasında burnunuzdan nefes alıp ağzınızdan yavaş bir şekilde nefes verin. Nefesinizi tutmayın. Birinci kitabımda (Kadim Bilgelik Ezoterik Şifa) nefes egzersizleri ile ilgili detaylı bilgi bulabilirsiniz. Bir hareketten diğer harekete geçerken nefes kontrol sistemini uygulayın. Ayaklarınızı açın, nefes alıp verin, kollarınızı kaldırın nefes alıp verin, kollarınızı önde birleştin nefes alıp verin. Aşağıda anlatacağım her bir hareketten sonra burundan nefes alın. Birkaç saniye bekleyin. Ağızdan yavaş derin bir nefes verin, birkaç saniye bekleyin ve yeniden burundan nefes alın. Bu dört aşamalı (al bekle, ver bekle) nefes kontrol sistemine paranayama denir. Duruşlarda (asana) bozmadan beş kere paranayama nefesini yapın. İlk başlarda bir nefes ile başlayıp ilerledikçe on nefese kadar çıkarabilirsiniz. Bir duruştan diğerine geçerken bedeninizi salmayın, ara vermeden diğer harekete geçin. (Şekil 17)

1. Tadasana (Dağ duruşu): Ayaklarınızı kalça hizasından biraz daha az olacak şekilde iki yana açın. Ayaklarınızı yere sağlam basın ve bacak kaslarınızı gerin. Ellerinizi açın ve avuç içlerinizi birbirine değdirin. Göğsünüzün önüne bedeninize değdirmeden konumlandırın. Dümdüz ileriye doğru bakın.

2. Urdhva Hastasana (Eller yukarıda duruşu): Hareketleri yavaş yavaş yapın. Ellerinizi birbirinden ayırmadan başınızın üstüne dik bir şekilde kaldırın ve kollarınızı gerin. Kollarınızla birlikte bedeninizin üst kısmını da aynı şekilde yukarı doğru gerin. Bedeninizi dikleştirin. Bedeninizi yukarıda bir şey varmış ve ona ulaşmaya çalışırmış gibi gererken,

ayaklarınızı yerden kaldırmayın, sağlam bir şekilde basmaya devam edin.

3. Uttanasana (öne doğru yoğun eğilme): Bedeninizi kalçalardan öne doğru eğin. Öne doğru eğilirken kollarınızı da öne doğru uzattıktan sonra aşağıya doğru döndürün. Avuçlarınızı veya parmak uçlarınızı ayakların yanına yere değdirin, boyun kaslarınızı gevşetin ve başınızı da yere doğru serbest bırakın. Dizlerinizi hafif bükün ve Başınızı dizlerinize değdirin. Bacak kaslarınızı germeye devam edin, kalçanızdan yukarısını ise gevşetin.

4. Ashwa Sanchalanasana (yüksek duruş): Ayaklarınızın pozisyonunu bozmadan, iki elinizi bedeninizden öne doğru yerden kaldırmadan uzatın. Sol ayağınızı öne doğru getirin. Omurganız kırk beş derecelik bir açıyla öne doğru eğilmeye başlasın. Sağ ayağınızın topuğunu kaldırmadan sol ayağınızın pozisyonuna göre öne doğru düz bir şekilde eğilsin. Yavaş yavaş kollarınızı sol ayağınıza uygun olarak dik bir şekilde tutarak avuçlarınızı yere değdirin. Omurganız yere paralel şekle yakın ve gergin olsun. Kollarınız yine dik ve avuç içleriniz yere sağlam bir şekilde basın. Sağ ayağınız arkada sol ayağınız ise omuz hizanızda konumlansın.

5. Ashwa Sanchalanasana (alçak duruş): Başınızı kaldırın ve ileri doğru bakın. Bedeninizi bozmadan sol ayağınızı geriye doru itin. Ayak parmak uçlarınızla yere basın. Dizlerden bacağınızı bükmeyin, dümdüz bir şekilde arkaya doğru gerin. Sağ bacağınızı dizinizden büyük ve yere doğru 90 derecelik bir açı ile dik tutmaya çalışın. Sol bacağınızda dizden bükülme olursa zorlamayın. Dizinizi yere değdirebilirsiniz. Zaman içerisinde daha dik duracaktır.

6. Adho Mukha Svanasana (aşağı bakan köpek duruşu): Sol ayağınız parmak uçlarında dururken, topuğunuzu yere değdirmeye çalışın. İlk başlarda alışık olmadığı için esnemeyebilir. Çok fazla zorlamayın, yavaş yavaş topuğunuzu yere değdirmeye çalışın. Sağ bacağınızı da sol bacağınızın yanına aynı

şekilde getirin ve tüm bedeninizi yay gibi gerin.

7. Chaturanga dandasana (tahta duruşu): Sağ bacağınızı sol bacağınızın yanına getirin. Şınav çekme pozisyonuna gelin. El bilekleriniz omuzlarınızın hemen altında olsun. Dirseklerinizi bükün. Yere paralele bir şekilde tüm bedeniniz dümdüz olsun. Bedeninizi germeyi unutmayın, hiçbir kasınızı serbest bırakmayın. Karnınızı içine doğru çekin ve üst bedeninizi boynunuzu bozmadan gerin. Dizlerinizi, göğsünüzü ve çenenizi yere değdirin ve Bhujangasana hareketine hazırlanın.

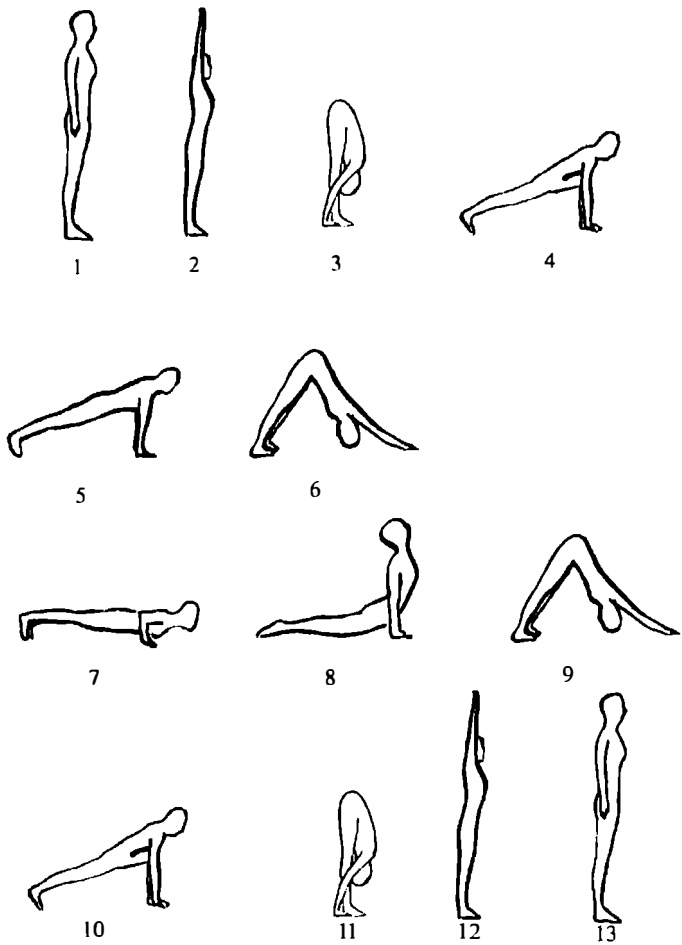
8. Bhujangasana (Kobra duruşu): Çenenizi ve göğsünüzü yerden kaldırın. Kollarınızı yere 90 derece yapın. Tüm üst bedeninizi kollarınız taşımaya başlasın. Sırtınızı gerin, yukarı doğru bir hareket yapın ve başınızı kaldırın. Ayak parmaklarınızı dışa doğru kıvırın. Kendinizi kollarınızla itmeye çalışmayın, omurganızı aşağıya doğru bükerek bir yay hâline getirin.

8. Adho Mukha Svanasana (aşağı bakan köpek duruşu): Ayak parmaklarınızı içe doğru kıvırın. Kalçanızı yukarı doğru itin. Bacaklarınızı dizlerden bükmeden ve dümdüz yapın. Aynı anda kollarınızı da aynı şekilde dizlerden bükmeden kalça kaldırma hareketinize eşlik etmesini sağlayın. Başınızı aşağıya doğru indirin ve ters bir V şeklini aldıktan sonra kollarınızı bu defa öne doğru dirseklerden bükmeden uzatın, parmaklarınızı açın. Omurganızı bacaklarınıza doğru gerin.

Sol bacağınızı dizden kırın ve yere değdiririn. Sağ bacağınızı öne doğru uzatın. Belinizi ve başınızı dikleştirin. Ashwa Sanchalanasana hareketine geri dönün. Ayağa kalkar gibi yapın. Bacaklarınızı dik hâle getirin ve belinizi bükerek Ardauttanasana hareketine geri dönün. Ellerinizi ayak bileklerinize değdirin, başınızı dizlerine yaslayarak Uttanasana hareketine geri dönüş yapın. Belinizin alt kısmını bozmadan ve üst kısmını yukarı kaldırın ve doğrulun ellerinizi yukarıdaki bir şeyi tutmamaya çalışır gibi yaparak Urdhva Hastasana hareketini yeniden yapın. Bedeninizi hiç bozmadan ellerinizi göğüs hizasına getirin ve ilk başladığınız duruş olan Tadasana

ile bitirin.

Güneşe selam yoga hareketlerini birden fazla set hâlinde de yapabilirsiniz. Enerjinizin devam ettiğini düşünüyorsanız tadasana hareketine geri geldikten sonra yeni bir tur daha yapın. On iki sete kadar hareketleri tekrar edebilirsiniz.



Şekil 17: Güneşe selam yogası

6. Bölüm

Çakra Afirmasyonları

Fiziksel çalışmaların yanı sıra bilinçaltı çalışmaları da yapmak çok önemlidir. Çalışma boyunca rahatsız edilmeyeceğiniz bir alana geçin. Meditasyon müzikleri dinleyebilir ya da sadece nefesinize odaklanabilirsiniz. Omuriliğinizi dik konuma getirin. Ellerinizi belirlediğiniz pozisyonda tutun. İsterseniz ellerinizi bağlamadan serbest bırakabilir, isterseniz mudraları yapabilirsiniz.

Örneklerde de göreceğiniz olumlama cümlesi dışında kendi afirmasyonlarınızı da oluşturabilirsiniz. Uzun cümleler yerine bir cümlelik ya da bir kelimelik olumlamalar hazırlayın. Çünkü bilinçaltı kısa cümleleri fazla tekrar ile daha çabuk kabul etme eğilimdedir.

Bilinçaltı 21 günde programlanır. Çalışmalarınıza hiç ara vermeden 21 gün boyunca her gün devam edin. Çalışmayı on yedi gün yaptınız ve hiç ara vermediniz diyelim. Bir gün bir şekilde yapamadınız, daha sonraki gün on sekizden değil yine birden başlayarak çalışma yapmanız gerekir. 21 günlük süreç ne olursa olsun asla aksatılmamalıdır. İnsan bedeni sudan oluşur ve su programlanabilir. Bu su hücrelerimizde bulunur ve

hücrelerin yenilenmesi 21 gün sürer. Bu nedenle yapacağınız çalışmalar 21 günden az olmasın, fazla olmasında bir sakınca yoktur.

Kök Çakra:

Ben kutsal ışığa sahip bir varlığım.
Korunuyorum.
Huzurlu ve güven içindeyim.
Dünyanın gücüne güveniyorum.
Dünyaya aitim ve seviliyorum.
Dünya beni destekliyor.
Bedeni seviyor ve olduğu gibi kabul ediyorum.
Hayatımın süreci güven içinde devam ediyor.
Fiziksel varlığım ile şimdi buradayım.
Doğaya bağlıyım.
Yaşam benim için kolaydır.
Tüm ihtiyaçlarım karşılanıyor.
Bolluk ve refah içinde yaşıyorum.
Kendimi son derece köklenmiş hissediyorum.
Bedenimi tanıyorum.
İstemeyi biliyorum.
Sahibim.

Sakral Çakra:

Ben etrafıma sıcaklık yayıyorum.
Güzel, güçlü, tutkulu ve sağlıklı hayatımın tadını çıkarıyorum.
Bedenim zevki biliyor ve seviyor.
Yaşamın her alanından büyük bir zevk alıyorum.
Zevkli bir yaşamı kabul ediyorum.
İlişkilerimde canlı ve aktifim.
Ben şehvetli ve yaratıcı bir varlığım.
Düşüncelerim ve duygularım uyumlu.
Arzularım denge içinde.

İçimdeki çocuğu seviyorum.
Yaşam zevklidir.
Bedensel hazları yaşamayı seviyorum.
Cinselliğimi kabul ediyorum ve onaylıyorum.
Arzu ve istek doluyum.

Solar Pleksus Çakrası:
Ben kararlı adımlarla yolumda ilerliyorum.
Başarılıyım.
Kendi kendimin efendisiyim.
İstediklerim kolayca yerine geliyor.
Arzularımı gerçekleştiriyorum.
Ben güçlü bir yaratıcıyım.
Yaşam için amaçlarımı gerçekleştiriyorum.
Tutku ve kararlılıkla yaşıyorum.
Anı olduğu gibi yaşıyorum.
Evrenle aramda güçlü bir bağ var.
Yeni yaşamlar üretiyorum.
Dengeli besleniyorum.
Yediğim ve içtiğim her şey şifa kaynağı.
Beden saatim sağlıklı ilerliyor.
Tüm organlarım sevgi ve sağlıkla çalışıyor.
Mutluyum.

Kalp Çakrası:
Benim aşk dolu bir hayatım var.
Tüm yaşamıma koşulsuz ve karşılıksız bir sevgiyi sunuyorum ve alıyorum da.
Kendimi tamamen seviyorum ve kabul ediyorum.
Şefkat doluyum.
Evren beni olduğum gibi kabul ediyor ve onaylıyor.
Aşkı bolluk içinde yaşıyorum.
Gönül gözüm açık.
Güçlü bir şifacıyım.
Sevginin kaynağına bağlıyım.

Yaşam mutluluklarla dolu ve bende mutluyum.
Sağlıklı nefes alıp veriyorum.
Sevgiyim.

Boğaz Çakrası:

Benim tüm düşüncelerim olumlu.
Kendimi olduğum gibi tam ve net olarak ifade edebiliyorum.
Kendime ve başkalarına doğruyu söylüyorum.
Kendimi sevgiyle ifade ediyorum.
Sesim güzel ve güçlü.
Kelimelerimi en doğru şekilde kullanabiliyorum.
Dinliyorum ve dinleniliyorum.
Kendimi destekliyorum.
Olanın ötesini duyabiliyorum.
İfade ediyorum.

Üçüncü Göz Çakrası:

Ben gerçekle uyum içindeyim.
Gerçeğin farkındalığına sahibim. İlahi evrensel birliğe aittim.
Her anın farkındayım.
Hayal gücüme güveniyorum.
Kendi içsel varlığımla mutluyum.
Sevgilerime güveniyorum.
Aşkın bir görüş açım ve alanım var.
Varoluşun bilincindeyim.
Beynim sağlıklı çalışıyor.
Yeni düşünceler üretebiliyorum.
Olanın ötesini fark edebiliyorum.
Görüyorum.

Tepe Çakra:

Ben ilahi enerji ile uyum içindeyim.
Kendi ruhumla bağlantı içindeyim.

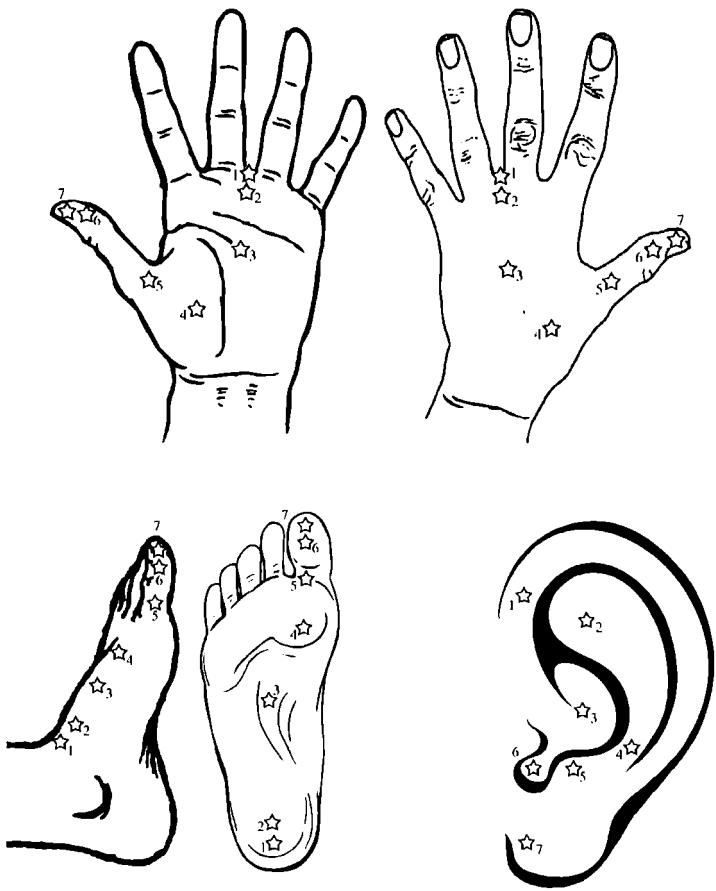
İç sesimi net ve tam olarak duyabiliyorum.
Yaşamdan aldığım deneyimleri kabul ediyorum.
Ben saf bir ışığım.
İlahi varlığımı seviyorum.
Varım.

Çakralar ve Bedendeki Yansımaları

Bedenimizin enerji kopyaları organlarımızda bulunur. Bu duruma beden ya da organ yansıması ismi verilir. Enerji tedavilerinde bedenin kendisi ile çalışmak yerine daha kolay ve hızlı sonuç alınması nedeniyle temel olarak, el ayak ve kulak yansımaları kullanır. Bu bölgeleri uyardığınızda, beyine bir elektrik sinyali göndermiş olursunuz. Beyin de ilgili organlara gerekli sinyalleri göndererek, bedeninizin kendi kendini iyileştirmesini sağlayacaktır. Tohum, iğne, değerli taş, lazer, moksa gibi pek çok alternatif terapi araçları yansımalara daha kolay uygulanabilir. Çakra çalışmalarınıza ek olarak birkaç dakikanızı ayırarak beden yansımalarını da kullanabilirsiniz. Çakralara uygun renkler ile enerji noktalarını boyayabilir, çakra taşlarını ve tüm elementlerin enerjisini taşıdığı için karabuğday tohumunu plaster yardımı ile noktaya yapıştırabilirsiniz. Boyama yöntemini uygulayacaksanız kimyasal içeren boyaları kullanmayın. Bazı ülkelerde kimyasal içermeyen doğal yollarla üretilmiş nokta şeklinde yapışkanlı özel kâğıtlar üretilmiştir. Maalesef ülkemizde bulunmamaktadır. Doğal mürekkep yapmak çok zor değildir. Pek çok farklı amaç için kendi doğal boyalarınızı biraz araştırma yaparak üretebilirsiniz. Boyama işlemini noktaya uygularsanız silininceye kadar kalabilir ve yeniden hemen tekrar edilebilir. Doğal taşların yarım saat kalması yeterlidir. İki saatten fazla kalması ise uygun değildir.

Karabuğday tohumları ise on iki saat boyunca olumlu yönde yaşam enerjisi vererek şifalandırma yapacaktır. On iki

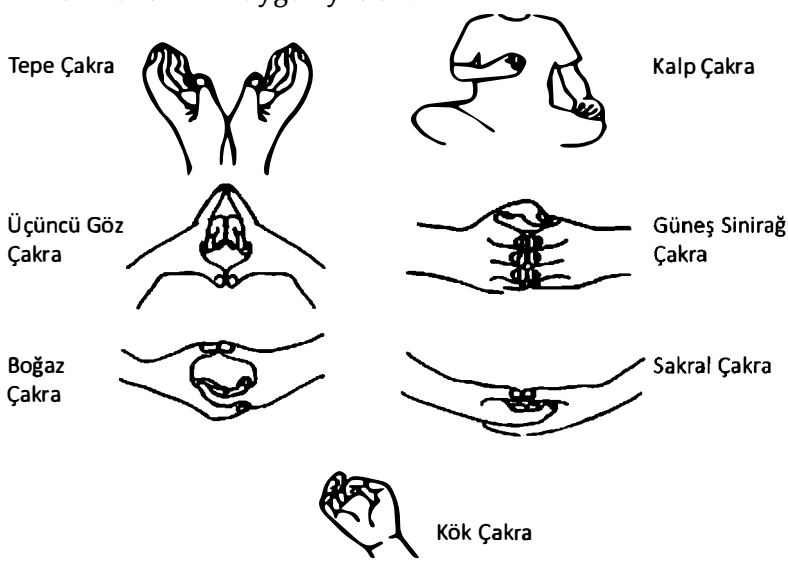
saat sonra çektiği kötü enerjiyi bırakmaya başlayacaktır. Bu nedenle tohum yansıma noktasında on iki saatten fazla kalamaz. On iki saati asla geçmemeli bununla birlikte on iki saatten az kalabilir. İşlerinize, uyuma ve uyanma saatinize göre bu zamanı ayarlayabilirsiniz. Bağladığınız zamandan on iki saatten daha az süre sonra çıkarmak uygunsa o zaman çıkarabilirsiniz.



Şekil 18: El, Ayak ve kulak çakra yansıması noktaları

Mudralar ve Çakra

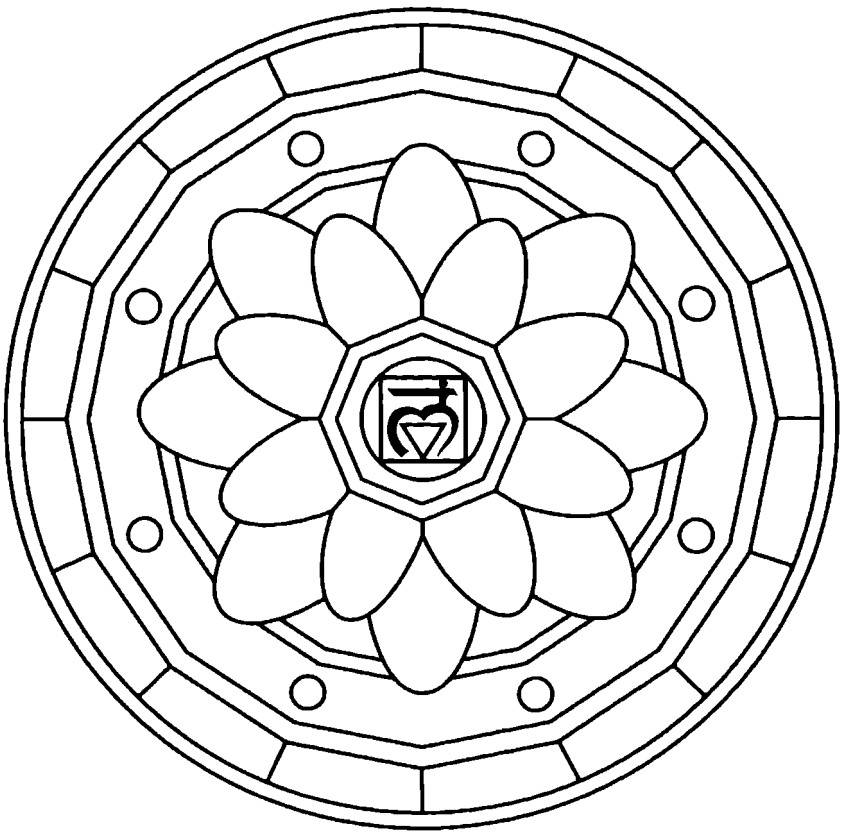
Hint mistisizminde kullanılan eller ve tüm bedenle yapılan sembolik hareketler bütünüdür. Sanskritçe mühür anlamına gelen bir kelimedir. Süptil enerjiye sahip tüm semboller için mühür kelimesini kullanıyoruz. Aynı şekilde pek çok enerji çalışmasından sonra enerjinin sabit kalması için mühürleme çalışmaları yapılır. Enerji çalışmalarından önce kutsama (niyet ederek çalışmanın amacını belirlemek) yapılır. Çalışmalardan sonra da sabitleme veya çalışmanın korunması için mühür işlemi yaparız. Mudra hem kutsama hem de mühürleme işlevini yerine getirebilen semboller dizisidir. Yaşam enerjisinin bedene alınması ve kalpten sonra ellere ulaşması neticesinde parmaklarda ince bir maddeye dönüşmesi durumu, mudranın aynı zamanda beyin ile de direkt bir bağlantı kurmasını sağlar. Mudra uygulamalarını sessiz bir şekilde ya da bazı mantraları tekrar ederek yapabilirsiniz. Amacınıza uygun ya da sırayla hepsini uygulayabilirsiniz. Resimlerde görülen el hareketlerini aynen yapmanız yeterli. Beş dakika kadar nefes kontrol sistemleri ile birlikte uygulayabilirsiniz.



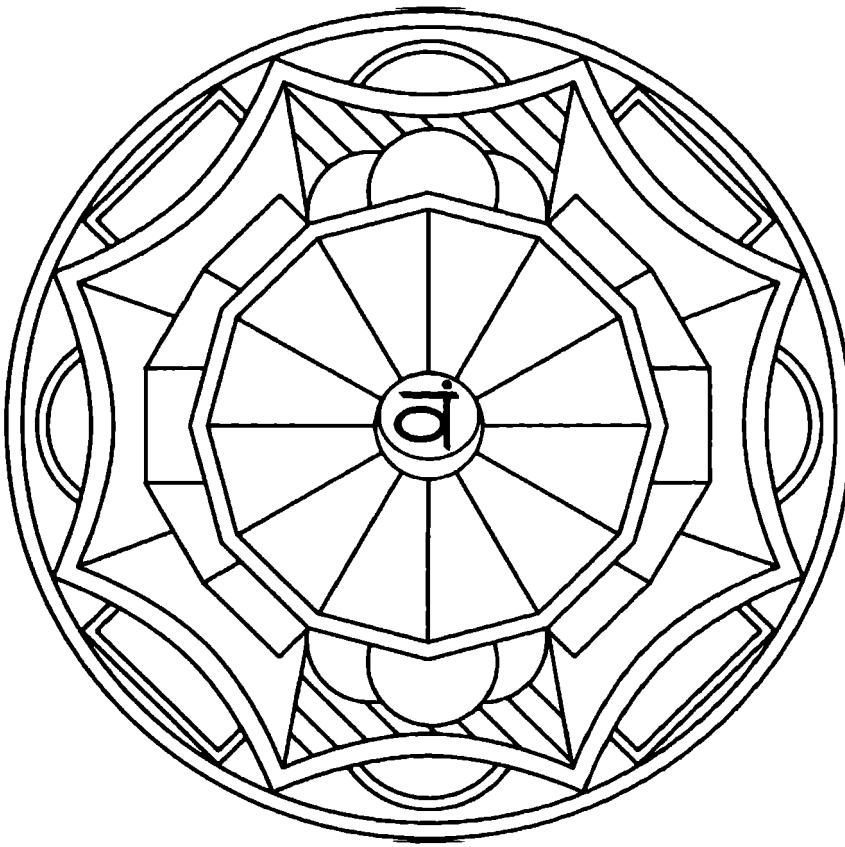
Şekil 19: Çakra Mudraları

KAYNAKLAR

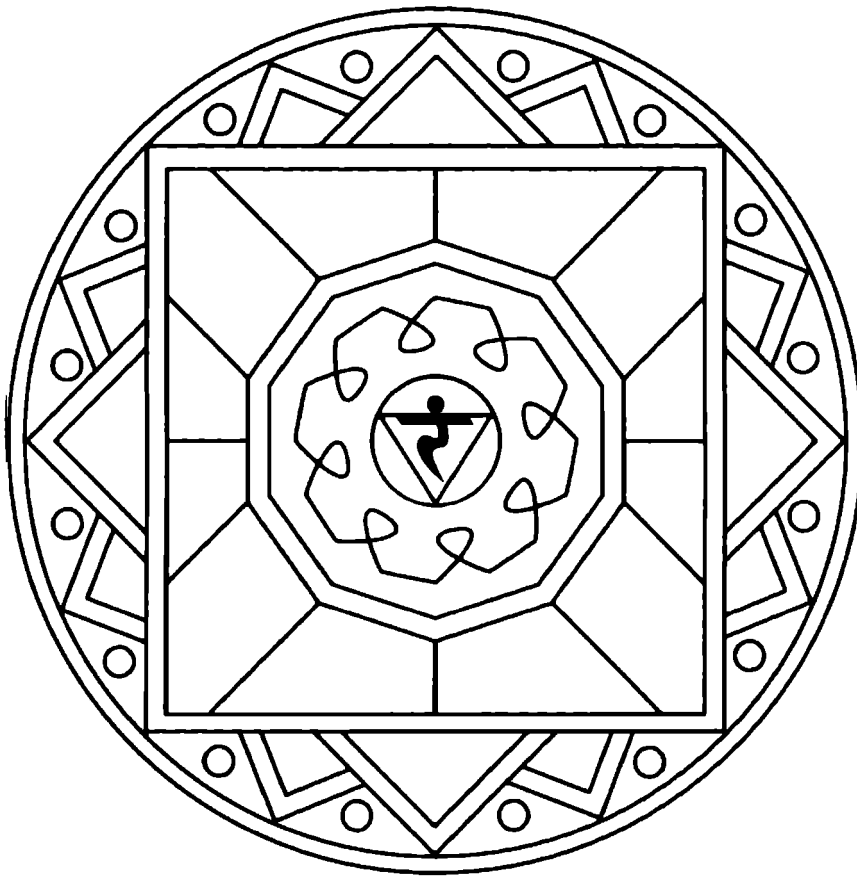
8 Keys to Wholeness,Donna DeNomme
Anatomy of the Spirit, Caroline Myss
Cell-Level Healing, Joyce Whiteley Hawkes
Chakra Awakening ,Margaret Ann Lembo
Chakra Balancing, Anodea Judith
Chakra Bible, Patricia Mercier
Chakra Clearing, Doreen Virtue
Chakra Power for Harmony and Healing , Cassandra Eason
Chakra Workout , Mary Horsley
Chakras and Their Archetypes, Ambika Wauters
Chakras for Beginners, David Pond
Classical Five-Element Acupuncture ,Prof. J.R. & J.B Worsley
Color Medicine, Charles Klotsche
Çakra EL Kitabı, B.J. Baginski
Çakraların ABC'si, Svatiri Simpson
Healing Chakras (Paperback), Ilchi Lee
Healing with Crystals and Chakra Energies ,Simon Lilly
Prana and Pranayama , Swami Niranjanananda Saraswati
Prana: The Secret of Yogic Healing, Vaidya Atreya Smith
Psychic Circle, Amy Zerner and Monte Farber
Su Jok Seed Therapy, Park Jea Woo
The 7 Healing Chakras Workbook, Brenda Davies
The Book of Chakra Healing, Liz Simpson
The Book of Chakras, Ambika Wauters
The Chakra Bible,C.W. Leadbeater
The Golden Dawn, Israel Regardie
The Healing Energy of Your Hands , Michael Bradford
The Power of Prana, Stephen Co, Eric B. Robins
The Seven Chakra Sisters, Linda Rosenthal
The Sevenfold Journey, Anodea Judith
The Subtle Body, Cyndi Dale
The Western Mysteries, David Allen Hulse
Vibrational Healing Through the Chakras, Joy Gardner-Gordon
Wheels of Life, Anodea Judith
Yoga Çakra Enerji Merkezleri Bilimi, Akif Manaf
Yoga for Real Life, Maya Fiennes



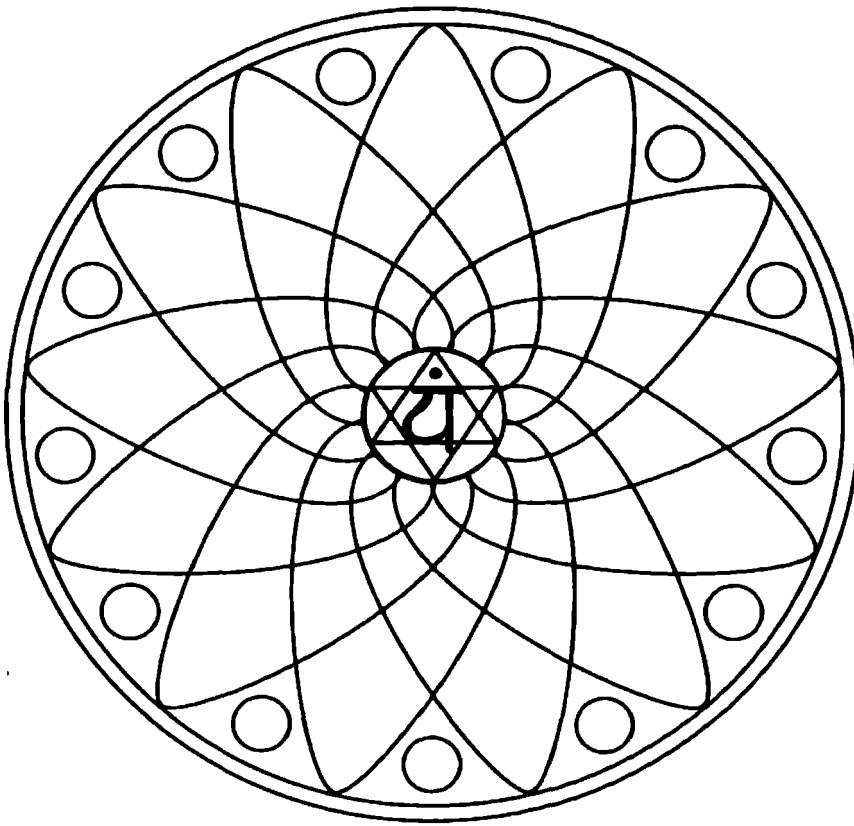
Şekil 20: Kök Çakra Mandalası



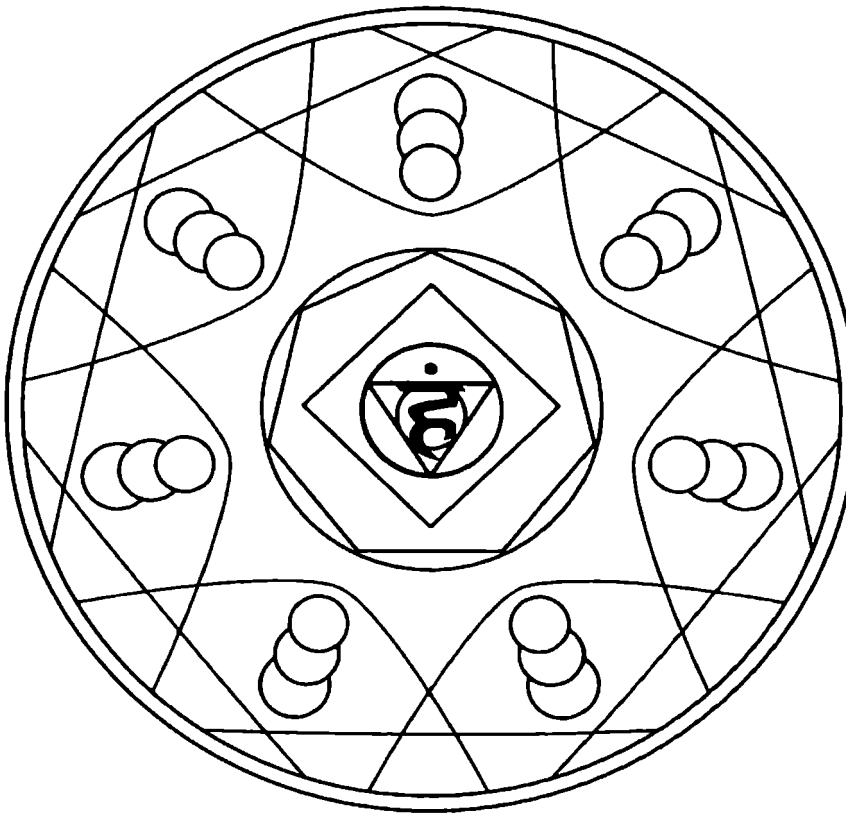
Şekil 21: Sakral Çakra Mandalası



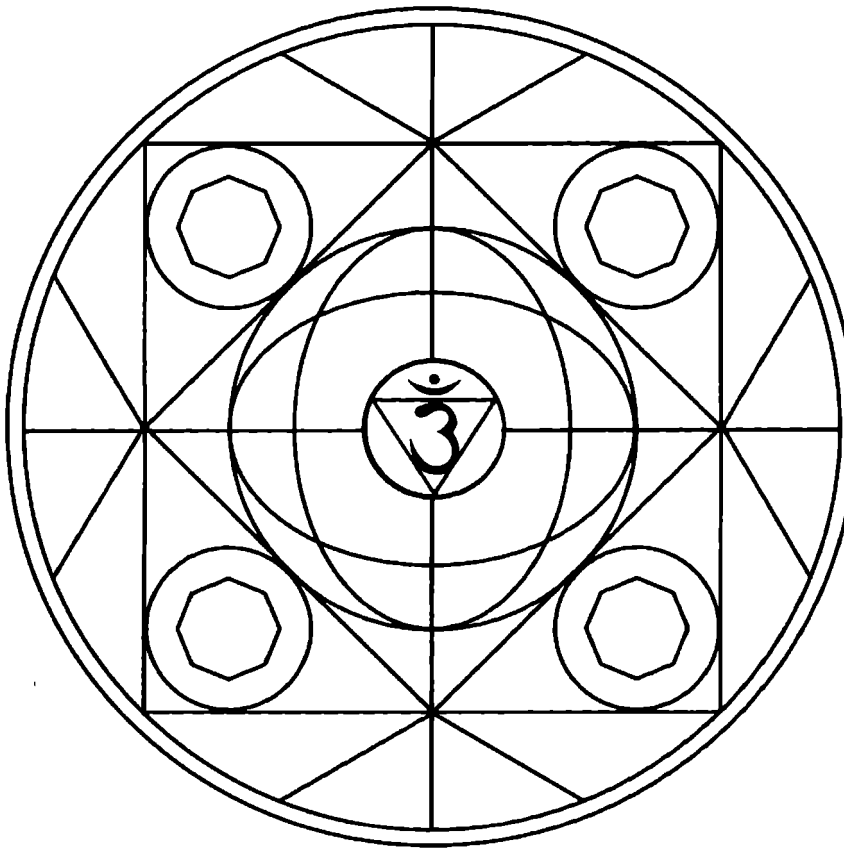
Şekil 22: Güneş Sinirağı Çakra Mandalası



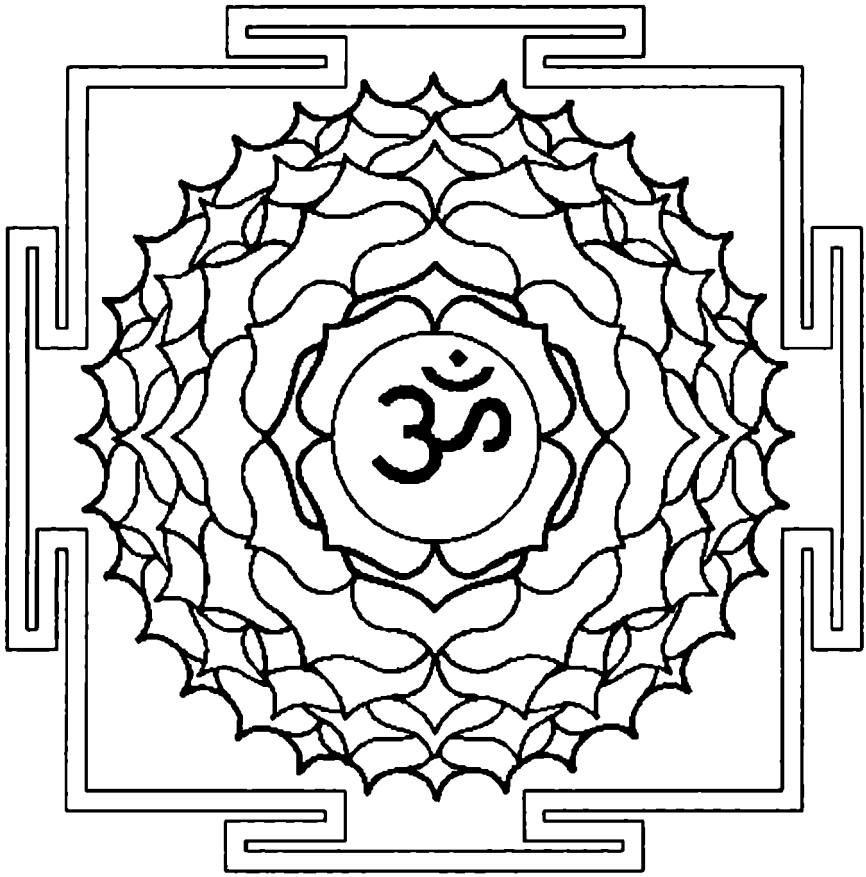
Şekil 23: Kalp Çakra Mandalası



Şekil 24: Boğaz Çakra Mandalası



Şekil 25: Üçüncü Göz Çakra Mandalası



Şekil 26: Tepe Çakra Mandalası

RUHUN 7 KAPISI

"Kadim Çakra Sistemi" kendimizi anlamanın bir yoludur. Çakralar; bedenimizde bulunan, "Yaşam Enerjisi"ni tüm vücuda dağıtan enerji merkezleridir.

Kadim uygarlıkların hepsi bedendeki bu enerji merkezlerinin nerelerde olduklarını araştırmışlar, yapılarını ve işleyişlerini çözerek hem hızlı ve etkili şifa teknikleri üretmişler hem de içsel aydınlanmada bu merkezlerden yararlanmışlardır.

Her bir enerji kanalı dış kaynaklardan gelen duygusal ve düşünsel enerjilerden çok kolay etkilendiği için, düşünce ve duygu kontrolleri ve negatif dış güçlere karşı da korunma yolları bulmuşlardır.

Kendimizle ve evrenle olan uyumumuz çakraların çalışmasıyla direkt ilgilidir. Bir çakrada sorun oluşunca, tüm vücudu olumsuz etkilemektedir. Hastalıklar sebep değil birer sonuçtur. Bu nedenle enerji terapileri hastalıklara değil, hastalığın sebebi olan enerji dengesizliği sorununa çözüm ararlar.

Her çakra varlığımızın çeşitli fonksiyonlarını kontrol eden hormonal sistemdeki bir salgı beziyle yakından bağlantılıdır. Bu salgı bezlerinin fonksiyonlarındaki dengesizleşmeler ya da tıkanmalar, hayata bakışımızı, ruh hâlimizi ve davranışlarımızın genelini etkiler. Salgı bezleri beyne etki eder, buradan da varlığımızın duygusal, zihinsel ve ruhsal yönlerine bağlanır. Bu durumda çakralar, fizik bedenimizde bulundukları yerlerdeki sistemleri, kendileriyle ilişkili olan duygusal ya da zihinsel hâlleri etkiler ve değiştirir.

İçinizde tüm evrenin bilgisi bulunuyor ve her yeni bilgi akaşamızdan her an bize akmaya devam ediyor. Bazen yaşam şekli insanın bu bilgiden uzaklaşmamıza neden olabilir. Neden ne olursa olsun yeniden kendi farkındalığımıza ulaşabiliriz.

Kendi farkındalığınız için bir rehber olması için bu kitabı sadece okumak bile hayatınızda ruhsal ve fiziksel değişimler sağlayacaktır. Pozitif yönde bilinçaltı yönlendirmeleri ile içsel değişimi, kitabı okurken bile sağlamanız [illegible]. Aydınlanma yolculuğunda kolay ve basit uygulamalarla [illegible] çok etkin başlangıçlar yapabilirsiniz.

ISBN 978-975-8312-83-2

21.00 TL